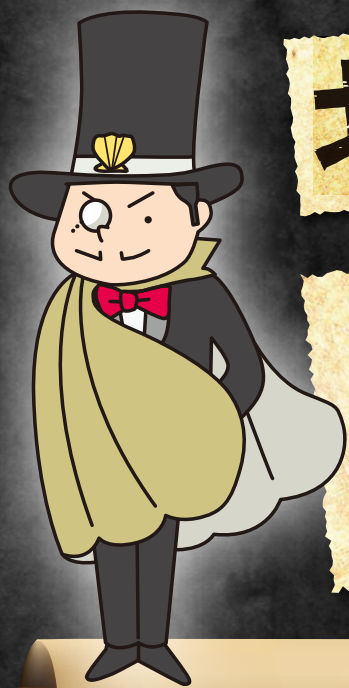




北海道ほたて

からの

挑戦状

北海道
ぎょれん
北海道ほたて漁業振興協会

おいしい
ほたては
北海道



フフフ…諸君、ごきげんよう。プリプリうまい北海道ほたてをさらに美味しく、
楽しく、身近に食べてもらうため、チャレンジメニューを用意したぞ。

この挑戦状をクリアして北海道ほたてのおいしさを、ぜひ味わってくれたまえ。



挑戦状

ホームパーティの
人気メニューが、
さらに豪華に
なりますぞ！



挑戦状

パスタを
より夏らしく、
さっぱりと
食べられますぞ！



挑戦状

いつものカレーが
グーンと
グレードアップ
しますぞ！



挑戦状

野菜とほたてで
夏らしい
メインメニューが
できますぞ！



ウラ面を見ていざ挑戦！

抽選で30名様に北海道の海の幸が当たる！
フォトコンキャンペーン開催中！



「ほたて映え」する
画像をどんどん
送ってね！



「北海道の海の幸セット」
をプレゼント！

詳しくはコチラ



検索

ほたてで挑戦！

北海道ほたてを購入でキャッシュバック！

キャッシュビー



CASHbキャンペーン
80CB^{*}バック!!

キャッシュビーは手軽に
キャッシュバックが
獲得できるスマホ用の
アプリです。

※現金として受け取るには、アプリでCBと呼ばれるポイント
が80CB(1CB=1円)付与された後に変換手続きが必要です。
変換は1,000CBから可能です。80CBのみを現金でお受け取り
いただくことはできませんので予めご理解ください。
キャンペーン期間：2019年6月1日(土)～8月31日(土)まで
※応募上限に達した場合は早期終了となりますので、予めご了承ください。



CASHbを
ダウンロード！



ほたてが入るとパーティーのテンションもアップ！
みんなでワイワイ楽しい時間を過ごしてくれたまえ。

豪華に楽しめます
「手巻き寿司」

挑戦！



材料(4人分)

●ほたて貝柱:6個 ●きゅうり・カニかま・玉子焼き・大葉・いくら・とびっこなど
お好みの具材:適量 ●のり(全型):6枚 ●すし飯:360g

作り方

- ①ほたては1/4の大きさにカットしておく。きゅうり・かにかま・玉子焼き・大葉などは巻きやすいよう縦長に切っておく。いくら・とびっこなどはそれぞれお皿に盛る。
- ②半分にしたのり、切った具材・すし飯をそれぞれお皿に盛る。
- ③のりにすし飯を乗せ、さらにほたて、お好みの具材を乗せてのりを巻き、醤油に付けて召し上られ。



何にでも合うほたては生ハムとの相性もバツグン！
食欲が落ちがちな夏もおいしく食べられますぞ。

冷製パスタで夏らしく！
「ほたてと生ハムのさっぱりパスタ」

挑戦！



材料(4人分)

●ほたて貝柱:12個 ●生ハム:100g ●ルッコラ:12枚
●乾燥パスタ(1.4mm):240g ●塩:適量 ●黒こしょう:適量 ●レモン:1/2個
●A[おろしニンニク:1/2片・昆布茶:小さじ4・水:大さじ6・オリーブオイル:大さじ6]

作り方

- ①ほたては半分の厚さに切り、軽く塩をふっておく。生ハムは一口大に切りそろえる。ルッコラは3等分の長さに切る。
- ②ボウルに(A)を合わせてよく混ぜておく。
- ③鍋に湯を沸かし、たっぷりの塩(分量外)でパスタを表示時間より1分程長くゆで、冷水で冷やしてザルにあげて水気をきる。
- ④②に①と③を入れて全体が混ざったら、塩・黒こしょうで味をととのえ、器に盛り、レモンを添える。

ズバッと解決!おいしさの鍵は北海道ほたて!



お家で作るカレーにほたてを加えるだけで、食卓が
リッチに变身!一味違うカレーをお楽しみあれ。

海の香りと旨味たっぷり!
「ほたてカレー」

挑戦！



材料(4人分)

●ポイルほたて:8個 ●玉ねぎ:1個 ●人参:1/2本 ●じゃがいも:2個
●ブロッコリー:1/3株 ●かぼちゃ:1/8個 ●ズッキーニ:1/2本
●水:3カップ ●カレールー:1/2箱(約95g) ●サラダ油:少々

作り方

- ①玉ねぎは皮をむいてくし形切りに、人参も皮をむいて乱切りに、じゃがいもは皮付きのままよく洗って4等分に切る。
- ②ブロッコリーは小房に分け、かぼちゃは厚さ7mm程度のくし形切りに、ズッキーニも同じ厚さ7mm程度の輪切りにする。
- ③鍋にサラダ油少々を熱し、①②とほたてを加えて炒める。さらに水を加えて煮えてきたらカレールーを加え、少し煮込む。



夏ならではの美味しい野菜とほたての旨味をたっぷり
味わえる手軽なメニュー。ぜひ挑戦してくれたまえ。

旬の食材を美味しくさっぱりと!
「夏野菜とほたての甘辛みぞれ」

挑戦！



材料(4人分)

●ポイルほたて:16個 ●茄子:2本 ●かぼちゃ:1/4個 ●いんげん:12本
●トマト:1個 ●片栗粉:適量 ●サラダ油:適量 ●すだち:1個 ●小葱:適量
●A[大根おろし:300g・醤油:大さじ3・みりん:大さじ2・酢:大さじ4・酒:大さじ1]

作り方

- ①Aを鍋に入れ一煮立ちさせる。
- ②フライパンに1cmほどのサラダ油を入れて熱し、水気を取り片栗粉をまぶしたほたてを入れる。
- ③両面に焼き色がついたら①の鍋に加え同様に茄子、かぼちゃ、いんげんも揚げ焼きにし、①の鍋に入れる。くし形に切ったトマトも加えて軽く煮る。
- ④②を器に盛り輪切りにしたすだちを添え、小口切りにした小葱を散らす。



スペシャルタイアップレシピ



ほたてと玉ねぎのみそマヨ焼き



作り方(調理時間 10分)

- ①玉ねぎはくし形切りにし、ほたてと交互に串に刺す。
- ②とうもろこしは皮をむき、ヒゲを取り、長さ半分に切る。赤パプリカとピーマンは半分に切る。
- ③ボウルに入れて混ぜ合わせたAを①にぬる。
- ④魚焼きグリルで、②と③を両面に焼き目がつき、火が通るまで焼く。

材料(2人分)

●ポイルほたて:4個 ●玉ねぎ:1個 ●とうもろこし:1/4本 ●赤パプリカ:1/8個
●ピーマン:1/4個 ●A/合わせみそ:大さじ2・キューピー マヨネーズ:大さじ2

ほたてとパプリカのマリネ



作り方(調理時間 10分)

- ①ほたては斜め半分に切る。
- ②玉ねぎは縦に直線に薄切りにし、水にさらして水気をきる。黄パプリカは細切りにする。
- ③ボウルに①、②とドレッシングを入れて和え、味をなじませる。
- ④器に③を盛りつけ、みじん切りにしたパセリを散らす。

材料(2人分)

●ほたて貝柱:4個 ●玉ねぎ:1/4個 ●黄パプリカ:1/4個 ●パセリ:適量
●キューピー レモンドレッシング:適量

ほたてとほうれん草ときのこの黒酢炒め



作り方(調理時間 10分)

- ①ほたては厚さ半分に切る。
- ②ほうれん草は食べやすい長さに切る。ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ③フライパンに油をひいて熱し、①を炒める。火が通ったら②を加えて炒め、さらにドレッシングを加えてさっと炒める。

材料(2人分)

●ほたて貝柱:4個 ●ほうれん草:1/2束 ●ぶなしめじ:1/2パック
●サラダ油:適量 ●キューピー ティースティドレッシング 黒酢たまねぎ:大さじ2

