



ほたての 新しい定番を つくろう！ *vol.1*

北海道の ほたて

SCALLOP from HOKKAIDO

お刺身もバター焼きもいいけど、
ほたての新しい食べ方ないかな？

100gあたりの鉄分比較
ほたて 2.2mg
ほうれんそう 2.0mg
ブルーン 1.0mg

100gあたりのカロリー比較	
ほたて(生)	72kcal
鶏もも肉	200kcal
豚ロース	291kcal
牛バラ肉	371kcal

ほたてに含まれる栄養素はこれだけではありません。タウリンは血中コレステロールや中性脂肪を減らすと言われ、疲労回復にも効果的。他にもビタミンB₁₂と葉酸はどちらも健康な血液や細胞を作るために必要で、貧血の予防や体の発育にもつながります。

健康が気になる大人にも、すくすく育つてほしい子どもにもぴったりな食材です。

疲れも成長も
ほたてがサポート

北海道のほたては、美味しさだけではなく栄養満点なのも魅力的。ひとつ。高タンパク・低カロリーであることに加え、特に鉄や亜鉛が豊富です。鉄や亜鉛が欠乏すると免疫不全が起きると言われており、感染症にかかりやすくなる危険性も。どんな料理にも合わせやすいほかでは、免疫力を下げず、元気にはぐくためにも活躍してくれます。

美味しく食べ
免疫力を守る

北海道のほたては
料理に合わせて
種類が選べます。



「ほたて」の殻をはずし、貝柱だけを取り出しました。コクのある厚い柱が北海道産の特徴です。生ほたて貝柱は、じつかりとした歯ごたえと切り方で変わる食感がお楽しめます。

卵をもつたほたてを産地でボイルし、美味し
さを閉じこめています。生食用はそのままま
さラダやほたて丼として、加熱用はカレー
やシチュー、バター焼きなどに。貝柱、卵、耳そ
れぞれの部位の美味しさが堪能できます。

ヘルシーに、
おいしこたて。

Recipe



だけでもGOOD!
ベーコンの塩味
シンプルに
マスタードは鉄板。
ケチャップに
シングルに
マスターは鉄板。



ホットプレートで簡単♪

旨味たっぷり ほたてライスピザ



材料
(直径約16cm 2枚分)

- ◎ほたて貝柱 6個
- ◎白飯 2膳分
- ◎卵 1個
- ◎塩 少々
- ◎シュレッドチーズ 適量
- ◎ピザソース 適量
- ◎バター 小さじ1
- ◎オリーブオイル 適量
- ◎玉ねぎ(薄切り) ¼個分
- ◎ミニトマト、バジル 適量
- ◎小葱(小口切り)、粗挽き黒胡椒 適量
- ◎その他お好みの具材
(バジル、コーン、パプリカ、ピーマン、ソーセージなど)

作り方

- ① ボウルに卵を溶き、塩と白飯を入れてよく混ぜる。
- ② ホットプレートを200度に熱しオリーブオイルを入れ①を2等分に流し入れる。へらなどで丸く整える。焼き色がついたら裏返す。空いているスペースでスライスしたほたてをバターで軽く炒める。
- ③ ②の生地のひとつにピザソース、シュレッドチーズ、玉ねぎ、②のほたて半量、ミニトマトをのせる。残りの生地にシュレッドチーズ、①のほたてを乗せ、蓋をして約3分焼く。ピザソースを乗せたピザにはバジルを乗せ、もう一方には小葱、粗挽き黒胡椒を乗せ、醤油(分量外)をまわしかける。



お子様には
ピザソース、
大人には
チーズ醤油
がオススメ!



焼いて、はさんで、いただきます!

ほたてバーガー



材料
(2人分)

- ◎ボイルほたて 4個
- ◎玉ねぎ 1個
- ◎トマト 1個
- ◎ベーコンスライス 4枚
- ◎レタス 4枚
- ◎パンズ 4個
- ◎塩・胡椒 各少々
- ◎その他お好みの具材
(チーズ、アボカド、卵など)
- ◎お好みでケチャップ、マスタード、マヨネーズ

作り方

- ① 玉ねぎ、トマトは輪切りに、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ② ホットプレートを熱し塩・胡椒をしたボイルほたて、①の玉ねぎ、ベーコンを焼く。空いているところでパンズを温める。
- ③ それぞれパンズにほたて、好きなものを挟んでハンバーガーを作る。



家族や友達と
ほたてパーティー♪



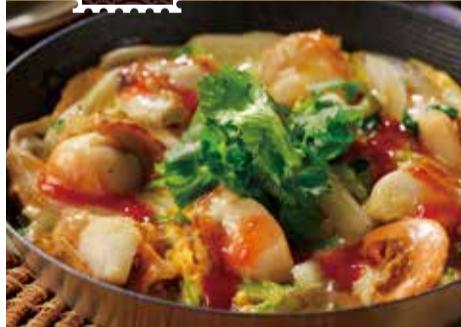
海外の味に簡単アレンジ! ほたての台湾風オムレツ



材料
(2人分)

- ◎ボイルほたて 3個
- ◎白菜 2枚
- ◎香菜 3本
- ◎【A】片栗粉 大さじ3
- ◎【A】水 大さじ4
- ◎【A】酒 大さじ1
- ◎【A】塩 小さじ1/2
- ◎胡椒 少々
- ◎卵 2個
- ◎ごま油 大さじ1・1/2

- ① ボイルほたては食べやすい大きさに、白菜は繊維に沿って長さ5cmの千切りにする。香菜は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにごま油大さじ1を熱し、①を加え軽く炒める。ボウルにAを入れ、混ぜ合わせフライパンに流し込む。焼き色が付いてきたら軽く溶いた卵を加え大きく混ぜる。鍋のふちから残りのごま油を加えてこんがりと焼く。
- ③ ②に香菜(分量外)をのせ、お好みでスイートチリソース大さじ2とケチャップ大さじ1を合わせたソースをかけていただく。



作り方



簡単本格イタリアン♪ ほたてのケッカソース



材料
(2人分)

- ◎ほたて貝柱 4個
- ◎トマト 2個
- ◎バジル 3枚
- ◎【A】にんにく(みじん切り) 1個分
- ◎【A】オリーブオイル 大さじ2
- ◎【A】塩・胡椒 各少々

- ① 生ほたては軽く塩(分量外)をして約10分冷蔵庫に入れておく。トマトはフォークなどに刺して直火で炙り皮をむく。
- ② ①の生ほたての水分を拭き食べやすい大きさに割く。トマトは角切りにする。
- ③ ボウルに②、ちぎったバジル、Aを加えてよく混ぜ、オイルとトマトの水分を乳化させる。そのままでも、パスタに和えたりパゲットにのせておいしく召し上がれます。

