

北海道のほたて
なるほど知らなかった
3つの「うれしい」

「寒い」は「旨い」! 氷点下の海が育む極上のおいしさ。



水深20~50mから引き揚げられるほたて。13mにも及ぶ長いロープには、立派に成長したほたてがぎっしり



ほたての育て方は、海底で成長させる「地まき式」と、貝の耳に穴を空け、写真のようにロープやカゴなどで吊す「垂下式」がある



新鮮なうちに殻むき。家庭ですぐに使えるよ!

「ほたて貝柱」の加工風景。熟練の技で殻やミミ(貝ひも)を手早くむかれ、新鮮なままパック詰め!



肉厚で甘みもある北海道のほたて。調理しやすい姿になって全国へ。

例年よりも厳しい寒さと大雪に見舞われた北海道。しかし、その厳しい冬こそが、ほたてのおいしさを育む絶好の環境です。北海道の南西部、八雲町は、良質なほたてを生産する主要産地のひとつ。渡島半島に三方を囲まれ、川から豊富な植物プランクトンが流れ込む内浦湾(噴火湾)に面した漁場で、12~4月、ほたては最盛期を迎えます。ほたては、海の深い場所で育つ生き物。赤ちゃん(稚貝)の時期は専用のカゴに入れて保護しながら育ち、少し大きくなると「耳吊り」という方法でロープに吊るされ、海の中でさらに2~3年かけて成長します。そうして漁師の皆さんに大切に育てられたほたてが、いよいよ水揚げへ。漁は、冷たい水しぶきを浴びながらの重労働ですが、低水温を好むほたてには、北海道の海が最高の故郷。身の締まったおいしさと食感、こうして生まれるのです。

① おいしさのひみつは、産地にあります。

私たちが育てました。



八雲町漁協ホタテ漁業部会 部長 新谷 勝弘さん

ただ今、漁の最盛期。 水揚げ後は、新鮮なまま加工場へ。

漁船から陸揚げされたほたては、洗浄作業や大きさの選別後、すぐに漁港近くの加工場へ運ばれます。ここでは浜のお母さんたちが大活躍。一つひとつ手作業で、素早く、しかも丁寧に、貝殻がむかれていきます。あっという間に調理しやすい食材に生まれ変わり、出荷! 産地ですぐに加工されるので、とれたての旨みや新鮮さはそのままです。

② お手軽! あらゆる料理にそのまま使える

料理に合わせて選べる、北海道産のほたて。

和・洋・中、さまざまな料理に使える北海道産のほたて。下ごしらえなしですぐに調理に使えて、簡単・おいしい! さあ、料理に合わせて選びましょう。

新鮮なまま産地で加工するので、下ごしらえいらず!



- 料理に合わせて「種類」を選ぶと、さらにおいしい!
- ボイルほたて
11~5月にかけて、卵をもったほたてを産地でボイルし、旨みを閉じこめています。また、ほたてのミミや卵には貝柱とひと味違った味わいがあり、煮込み料理や鍋に加えると、料理のおいしさがUPします。
 - ほたて貝柱
水揚げしたばかりのほたてを殻からはずし、貝柱だけを取りだしたもの。肉厚で濃厚な旨みが、北海道産の特長! 刺身はもちろん、どんな野菜にも合うのでサラダにもおすすめ。加熱をすると、生とは違う旨みや食感も楽しめます。

天然タウリンやミネラルも! 家族みんなにうれしい食材。

- ◎高タンパク・低カロリー
体をつくる上で欠かせないタンパク質が豊富で、しかも低カロリー。体思いのヘルシー食材です。
- 100g当たりのカロリー比較
- | | |
|--------|---------|
| ●ほたて | 72kcal |
| ●鶏ささ身肉 | 105kcal |
| ●豚もも肉 | 148kcal |
- 出典:五訂増補「日本食品標準成分表」

- ◎ミネラルや亜鉛も!
お子さまの成長に不可欠なカルシウムや鉄分、味覚障害を予防する亜鉛なども含まれています。
- ◎パパやママにも!天然タウリンたっぷり
ほたてに多く含まれるタウリンは、私たちの体に欠かせないアミノ酸の一種。疲労回復をはじめ、血圧や血糖値など生活習慣病の予防に期待されている栄養素です。



③ 知ってた? ほたての栄養パワー



素材の味をいかす



旨みをいかす

北海道のほたて かしこい3つの 使い方

時短! 簡単! 下ごしらえいらず!
とれたての鮮度そのままに、旨みと栄養が凝縮された、北海道のほたて。



いつもの料理にいかす



1

素材の味を いかす

SEA SCALLOPS OF
HOKKAIDO QUALITY

北海道のほたて かして3つの 使い方

3つのコツで、おいしい!
簡単!レパートリーも増える!
北海道のほたてレシピ

2

旨みを いかす

SEA SCALLOPS OF
HOKKAIDO QUALITY

3

いつもの料理に いかす

SEA SCALLOPS OF
HOKKAIDO QUALITY



ボイルほたての
ネギ味噌ディップ

材料(4人分)

- ボイルほたて 8個
- 長ねぎ 1本
- サラダ油 少々
- 砂糖 大さじ3
- 味噌 100g
- みりん 大さじ1
- だし汁 100cc

作り方

- ①長ねぎは、みじん切りにする。
- ②フライパンでサラダ油少々を熱して①を炒め、砂糖、味噌、みりん、だし汁を加えて、とろみがつくまで混ぜながら煮詰める。
- ③別のフライパンまたはオーブントースターでさっと火を通したほたてに、お好みの量の②をつけて、いただく。



ほたてのグリル
薬味あろしポン酢

材料(4人分)

- ボイルほたて 12個
- おろし大根 1カップ
- みょうが 2個
- 大葉 5枚
- ポン酢 適量

作り方

- ①おろし大根は、軽く水気を切っておく。
- ②みょうがは小口切り、大葉は千切りにし、それぞれ水にさらしておく。
- ③ほたてをグリルパンで両面焼き、軽く焼き色がついたらお皿に盛る。①をかけ、②の薬味をのせてポン酢をかける。



ほたての
和風カルパッチョ

材料(4人分)

- ほたて貝柱 8個
- ペピーリーフ、パプリカ(赤・黄)など 適量
- ピーナツ(粗みじん切り) 大さじ1
- ドレッシング
 - ・練りからし 小さじ1/3
 - ・砂糖 小さじ2
 - ・ごま油 大さじ1
 - ・醤油 大さじ2
 - ・酢 大さじ2
 - ・白すりごま 大さじ1

作り方

- ①ほたては、薄切りにして冷やしておく。
- ②ドレッシングの調味料をあわせておく。
- ③お皿に野菜を敷いて①を並べ、ドレッシングをかけてピーナツを散らす。



焼きほたてご飯

材料(4人分)

- ボイルほたて 12個
- 米 2カップ
- だし汁 150cc
- 干しいたけ 2枚
- 人参 1/3本
- 小揚げ 1枚
- 合わせ調味料
 - ・醤油 大さじ3
 - ・酒 大さじ2
 - ・みりん 大さじ2
 - ・砂糖 小さじ2
- 小口ねぎ 適量

作り方

- ①米はといで30分ほど水につけて、ざるにあげる。
- ②干しいたけは水で戻して細切りに、人参はイチョウ切りに、小揚げは油抜きしてから小さめに切っておく。
- ③ほたては、フライパンで軽く焦げ目がつくくらいまで焼き、合わせ調味料を加えてさっと煮たら一旦取り出す。
- ④③の残った煮汁にだし汁を加え、沸騰したら②を加えて煮る。
- ⑤炊飯器に、①の米、④の具と、残った煮汁に水を加えて定量にし、炊く。
- ⑥炊けたら器に盛り、小口ねぎを散らす。



ボイルほたての
ブイヤベース

材料(4人分)

- ボイルほたて 12個
- 玉ねぎ 1個
- 人参 1/2本
- セロリ 1/2本
- ジャガイモ 2個
- ニンニク 1片
- 白ワイン 1/4カップ
- ホールトマト 200g
- 水 3カップ
- ブーケガルニ (セロリの葉、パセリの軸、ローリエ1枚)

作り方

- ①玉ねぎ、ニンニクはみじん切り、人参はそれぞれ2/3の量を斜め切りにし、残り1/3はみじん切りにする。
- ②ジャガイモは大きめの一口大に切っておく。
- ③ほたては、軽く塩・コショウをして、焼いておく。
- ④鍋にオリーブオイルを入れて玉ねぎ、ニンニク、さらに人参、セロリのみじん切りを炒め、白ワイン、ホールトマト、水(3カップ)、ブーケガルニを加えて煮る。
- ⑤沸騰したら弱火にし、アクを取りながら20分ほど煮込んで一旦こす。
- ⑥⑤を鍋に戻し、水(分量外)を加えて濃度を調節し、斜め切りにした人参、セロリ、さらにジャガイモを加えて、野菜に火が通るまで煮込む。
- ⑦③のほたてを鍋に加え、さらにサフランを加えて煮込み、塩・コショウで味をととめる。



ほたてと春野菜の
ポトフ

材料(4人分)

- ボイルほたて 8個
- ジャガイモ 小4個
- 笹たけのこ 4本
- 人参 1/2本
- 春キャベツ 1/4玉
- 玉ねぎ 2個
- アスパラ 2本
- ニンニク 1片
- 水 6カップ
- ローリエ 3枚
- サラダ油 適量
- 粒マスタード お好みで

作り方

- ①ジャガイモは洗って皮をむいて半分に、人参は皮をむいてタテ4等分に切る。
- ②春キャベツは芯をつけたまま4等分に切り、玉ねぎは皮をむいて半分に切る。アスパラは、はかまを取って半分に切る。
- ③鍋にサラダ油と、つぶしたニンニクを入れて弱火で熱し、香りが出たらほたてを焼いて一旦取り出す。
- ④③の鍋に、水、ローリエを入れ、玉ねぎ、人参を加えて弱火で30分程煮込む。
- ⑤ジャガイモ、キャベツ、笹たけのこ、ほたてを加えてさらに煮込み、最後にアスパラを加えて塩・コショウで味をととめる。器に盛って粒マスタードを添える。



塩麴
ほたて焼きそば

材料(4人分)

- ボイルほたて 8個
- ニンニク 1片
- キャベツ 3~4枚
- 人参 1/4本
- 蒸し麺 3玉
- サラダ油 適量
- 塩麴、コショウ 各適量

作り方

- ①ニンニクはスライス、キャベツは5cm角、人参は短冊切りにする。
- ②フライパンにサラダ油とニンニクを入れて熱し、香りが出たら人参、キャベツ、さらにほたてを加え、軽く火が通ったら蒸し麺をほぐしながら入れ、炒める。
- ③塩麴、コショウで味をととのえる。



ほたてお好み焼き

材料(4人分)

- ほたて貝柱 6個
- 薄力粉 100g
- キャベツ 2~3枚
- 長芋 20g
- 卵 1個
- だし汁 80cc
- 長ねぎ 1/2本
- 天かす 大さじ1
- 青のり 大さじ1
- かつお節 大さじ2
- お好み焼きソース、マヨネーズ、紅生姜 各適量
- サラダ油 少々

作り方

- ①ボウルに卵を割りほぐし、泡立て器でふんわりするまで混ぜたら、だし汁、すりおろした長芋、薄力粉を加え、だまをつぶすように混ぜる。出来たらラップをして30分ほど寝かせておく。
- ②キャベツは粗みじん、長ねぎはみじん切りにする。
- ③別なボウルに①の生地、キャベツ、長ねぎ、天かす、ほたてをそれぞれ半量ずつ入れ、スプーンで空気を含ませるように混ぜる。もう1枚分も同様にする。
- ④ホットプレートで200~220度で温め、サラダ油を敷いてから③を流し込み、直径15cm程の円形にととのえる。
- ⑤3~4分ほどで軽く焼き色がついてきたら返す。5分ほど焼いてさらに裏返す。
- ⑥生地の表面にソースをぬり、青のり、かつお節、お好みで紅生姜をかけて、マヨネーズを絞出す。



ボイルほたてカレー

材料(4人分)

- ボイルほたて 8個
- 玉ねぎ 1個
- 人参 1/2本
- ジャガイモ 2個
- ブロッコリー 1/3株
- カボチャ 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に、人参も皮をむいて乱切りに、ジャガイモ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、カボチャは厚さ7mm程度のくし形に、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てきたらカレールーを加え、少し煮込む。