



冷

ほたてと生ハムの
さっぱりパスタ

材料(2人分)	作り方
●ほたて貝柱……………6個 ●生ハム……………50g ●ルッコラ……………6枚 ●乾燥パスタ(1.4mm)……120g ●塩……………適量 ●黒こしょう……………適量 ●レモン……………1/4個 (A) ●おろしニンニク……………1/4片 ●昆布茶……………小さじ2 ●水……………大さじ3 ●オリーブオイル……………大さじ3	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けて水気をさる。 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。



冷

ほたてとセロリの
ハニーマスタード
和え

材料(2人分)	作り方
●ほたて貝柱……………8個 ●セロリ……………2本 (A) ●粒マスタード……………大さじ1 ●はちみつ……………大さじ1 ●マヨネーズ……………大さじ3 ●塩・こしょう……………適量 ●サラダセロリ(あれば)……少々	①ほたてはさっと湯通しして水にさらし、冷えたら水気を取り、手で縦4等分にさく。 ②セロリはピーラーで筋を取り、斜めにスライスする。 ③ボウルに(A)を合わせ、①と②を加えて和え、器に盛る。あればサラダセロリを添える。



辛

ほたての
カレー風味
ナンタゴス

材料(2人分)	作り方
●ほたて貝柱……………4個 ●トマト……………1/2個 ●レタス……………2枚 ●バター……………10g ●カレー粉……………小さじ1 ●ナン……………2枚 ●シュレッドチーズ……………10g ●タコスチップス……………10g ●チリペッパー……………適量 (A) ●マヨネーズ……………大さじ2 ●ケチャップ……………大さじ2	①トマトは1cm角に切る。レタスは千切りにして水にさらし、パリッとした水気をきっておく。 ②ほたてはカレー粉をまぶし、バターでソテーしてから縦半分に切っておく。 ③軽く温めたナンに①と②をのせ、(A)を合わせたソースをかけ、チーズ、タコスチップスを砕いてのせる。お好みでチリペッパーをかける。



辛

四川風
ピリ辛ほたて
あんかけ丼

材料(2人分)	作り方
●ほたて貝柱……………10個 ●豚ひき肉……………80g ●片栗粉……………適量 ●ニンニク……………1片 ●油……………大さじ2 ●甜麺醤……………大さじ2 ●豆板醤……………小さじ2 ●鶏ガラスープ……………150cc ●醤油……………小さじ1/2 ●白髪ネギ……………適量 ●糸唐辛子……………適量 ●ラー油……………適量 ●花椒……………適量	①ほたては縦半分に切り、片栗粉をまぶしてさっと湯通しして、水気をきっておく。 ②フライパンに油とみじん切りしたニンニクを入れて火にかけ、甜麺醤、豆板醤を加えて炒める。香りが立ったらひき肉を入れて炒め、火が通ったら鶏ガラスープを加えて煮る。 ③醤油で味をととのえ、①を加えてさっと混ぜ、水溶き片栗粉でとろみをつけて火を止める。 ④器にご飯を入れて③をかけ、白髪ネギと糸唐辛子をのせる。お好みでラー油と花椒をかける。



サッパリ

ほたて

あなたは、どっち派？

さっぱり涼しいおいしさか。
うまみタップリ、栄養豊富な北海道の

辛い
ほたて

ガッツリ



冷

カリカリ
アーモンド入り
ほたての
棒棒鶏風

材料(2人分)	作り方
●ボイルほたて……………6個 ●きゅうり……………1本 ●紫キャベツ……………1枚 (A) ●長ネギみじん切り……………大さじ1 ●生姜みじん切り……………大さじ1 ●白ねりごま……………大さじ3 ●ごま油……………小さじ2 ●砂糖……………大さじ2 ●酢……………大さじ1/2 ●醤油……………大さじ1と1/2 ●アーモンド……………10粒 ●ミニトマト……………2個	①ほたてはさっと湯通しして水気をペーパーで拭き、粗熱が取れたら縦3等分に切っておく。 ②きゅうりはヘタを落とし斜め薄切りにしてから千切りにする。紫キャベツも千切りにし、合わせておく。 ③ボウルに(A)を合わせる。アーモンドは包丁で刻んで半量をボウルに加え、半量は残しておく。 ④器に②を敷き、①をのせて③をかける。残りのアーモンドを上にならべ、4等分に切ったミニトマトを添える。



冷

ほたての
ひんやり
揚げ浸し

材料(2人分)	作り方
●ボイルほたて……………6個 ●オクラ……………4本 ●赤パプリカ……………1/4個 ●茄子……………1本 ●大根おろし……………適量 ●おろし生姜……………少々 ●片栗粉……………適量 ●揚げ油……………適量 (A) ●だし……………200cc ●醤油……………大さじ2 ●三温糖……………大さじ1と1/2 ●赤唐辛子……………1本	①鍋に(A)を入れて火にかけ、一煮立ちしたら火からおろす。 ②ほたては水気をペーパーで拭き取り、片栗粉をまぶす。オクラは板ずり(塩をまぶしてまな板の上でゴロゴロと転がす)をして水洗いし、斜め切りにする。茄子はヘタを取って一口大に切り、パプリカは乱切りにする。 ③②のほたてを170℃の油で揚げる。残りの野菜は素揚げにする。 ④①に③を浸け、ある程度冷めたら冷蔵庫で1時間程度冷やす。 ⑤④を器に盛り、大根おろしとおろし生姜を添える。



辛

ほたての
唐揚げ
ピリ辛旨ダレ

材料(2人分)	作り方
●ボイルほたて……………8個 ●レタス……………4枚 ●片栗粉……………適量 ●油……………適量 ●白ごま……………小さじ2 ●黒ごま……………小さじ2 (A) ●コチュジャン……………大さじ2 ●水……………大さじ4 ●砂糖……………小さじ2 ●醤油……………小さじ1 ●おろしニンニク……………1/2片	①ボウルに(A)を混ぜ合わせ、タレを作る。白ごまと黒ごまも小鉢などに混ぜ合わせておく。 ②レタスは千切りにしておく。 ③ほたては水気をペーパーで拭き取ってから片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げ①のタレをかける。 ④器に②を敷き、③をのせてごまをふる。



辛

ほたての
アラビアータ

材料(2人分)	作り方
●ボイルほたて……………6個 ●ニンニク……………1片 ●オリーブオイル……………大さじ2 ●糸唐辛子……………2本 ●ホールトマト缶……………1缶 ●ハーブ塩……………適量 ●乾燥パスタ(1.8mm)……160g ●イタリアンパセリ……………適量	①フライパンにオリーブオイルを敷き、みじん切りしたニンニクと種を取り除いた糸唐辛子を入れて弱火にかけ、ニンニクがきつね色になったらホールトマトをつぶしながら加える。 ②全体が混ざったら、強火にして5分位煮詰める。ほたてを加えて中火にし、さらに1～2分煮たら、ハーブ塩で味をととのえる。 ③鍋に湯を沸かしてたっぷりの塩(分量外)を入れ、パスタを表示時間通りにゆでる。ゆで上がった②に加えて全体が混ざったら器に盛り、イタリアンパセリのみじん切りをかける。