

北海道の  
ほたて

干  
貝  
柱

旨味ぎっしり！  
栄養イロイロ！



北海道のほたて  
PRキャラクター  
「ホタテリオ」

北の海と暮らしを、むすぶ。



北海道ほたて漁業振興協会  
オホーツク乾貝柱宣伝協議会

# うまみをギュッと凝縮！ほたて干貝柱



直径  
約5cm



水に浸せば  
出汁がとれて  
貝柱は肉厚な  
身に！

約1ヶ月に及ぶ  
乾燥工程を経て  
製品化されます。



直径  
約2cm

ほたて干貝柱は時間をかけて天然の旨味を  
ギュッと凝縮しています。旨味を活かせば、  
どんなお料理でも美味しくなる万能食材です。



意外と  
知らない

## ほたて干貝柱がお店に届くまで

### 1 原料洗浄



貝についている砂などを洗  
い落とす。

### 2 一番煮熟・貝外し



貝を開きやすくするため、高温で煮熟または蒸熟し、殻から貝をはがす。

### 3 冷却・洗浄



割れや褐色を防ぐためにむき  
身を洗浄し、冷やす。

### 7 乾燥・庵蒸



天日や機械で貝柱水分が40%（五分乾燥）まで乾燥させた後、木箱に入れて寝かせる（あんじょう）。乾燥とあんじょうを繰り返す、水分量を16%以下にする。この工程を約1か月行う。

### 6 焙乾・放冷



80℃～90℃の焙乾室で貝柱の水分を飛ばす。焙乾後、放冷し、粗熱をとる。

### 5 二番煮熟



貝柱の大きさに合わせ、それぞれ決められた塩分濃度・温度・時間で、味が均一になるように煮る。

### 4 内臓除去



人の手で貝柱を壊さないよう、丁寧にヒモやウロを取り除く。ここで貝柱のサイズをだまかに分ける。

### 8 選別

製品規格に基づいて、サイズ・等級別に選別。



### 9 格付け



品質を一定に管理するため、北海道漁業協同組合連合会の検査員が厳しく検査・格付けをする。

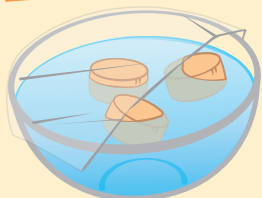
### 10 計量・包装

計量・梱包し、出荷。



# とても簡単! ほたて干貝柱の戻し方

## 時間をかけて 水で戻す



▽ 24時間~  戻し汁を使う料理

ほたて干貝柱が完全に浸るぐらいの水を入れてラップをするか、密閉容器に入れて冷蔵庫に入れ一昼夜置いておく。

## 手早く時短で チンして戻す



▽ ~15分  煮込み料理、加熱料理

ほぐしたほたて干貝柱をぬるま湯(約40℃)に浸し、ラップをかけて500Wの電子レンジで2~3分加熱する。

POINT

余った戻し汁は製氷器でキューブ状に凍らせて保存しておく、すぐ使えて便利!



## 子どもから大人まで 体にうれしい!

亜鉛

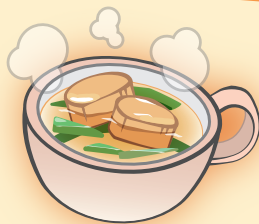
葉酸

タウリン

ビタミン  
B12

ほたては、栄養ドリンクの成分でおなじみのタウリンやビタミンB12、葉酸、亜鉛など、子どもから大人まで年齢を問わず必要な栄養素が含まれる、体にうれしい食材です。干貝柱ならより手軽に摂取することができます。

## 味わいゆたか 広がるおいしさ!



中華料理ではフカヒレ、干しあわびと並び、珍重されるほたて干貝柱。コクと風味のある食材として様々な料理に使え、シューマイの美味しさも干貝柱の旨みが決め手です。もちろん、そのまま、お酒のおつまみとしても美味しく召し上がれます。

# 味わいイロイロ、北海道のほたて!



お湯に入れてチンするだけ！

# 干貝柱の だし巻き卵

動画でCheck!



## 材料(4人分)

- ◆干貝柱 … 4個 ◆卵 … 4個
- ◆ぬるま湯 … 2/3カップ(130cc)
- A [ ◆醤油(あれば薄口醤油) … 小さじ1
- ◆みりん … 大さじ1 ◆塩 … 少々

## 作り方

1. 干貝柱はほぐしてぬるま湯(約40℃)に数分浸し、ラップをかけて500Wの電子レンジで約2分吹きこぼれないよう注意し、加熱する。粗熱がとれるまでしばらく置く。
2. ボウルに卵をほぐし入れ、1とAを入れて溶き混ぜる。卵焼き器を熱し、サラダ油を含ませたキッチンペーパーでまんべんなくなじませる。
3. 溶いたものを何度かに分けて流し入れ、焼く。食べやすい大きさに切って器に盛る。大根おろしを添え、お好みで醤油をかける。



定番料理をひと工夫!



動画でCheck!



戻さずにそのまま簡単調理!

# 干貝柱と生姜の 薬味ご飯

お手軽  
Recipe

02

## 材料

- ◆干貝柱 … 5個 ◆白米 … 2合 ◆生姜 … 1片
- ◆大葉 … 4枚 ◆みょうが … 2個
- A [ ◆醤油 … 小さじ2 ◆塩 … 小さじ1/2
- ◆酒 … 大さじ1 ◆みりん … 大さじ1

## 作り方

1. 白米は洗って水気を切る。炊飯器に入れ、ほぐした干貝柱、皮を剥いて千切りにした生姜、2合の目盛りまで水(分量外)加減し、Aを入れ、約30分浸水させてから炊く。
2. 大葉は千切りに、みょうがは縦に半分に切って薄切りにして、水気を切っておく。
3. 1が炊き上がったらく混ぜて器に盛り、2のをせる。お好みで白ごまや粉山椒、七味をかければ出来上がり。

お出汁と貝の二刀流!



戻し汁が決め手

# 干貝柱の にゅうめん

## 材料(2人分)

- ◆干貝柱 … 5個 ◆水 … 3カップ(900cc)
- ◆梅干し … 2個 ◆大葉 … 2枚
- ◆長ねぎ … 5cm ◆素麺 … 2束

- A [ ◆醤油(あれば薄口醤油) … 小さじ2  
◆みりん … 小さじ2 ◆塩 … 小さじ2/3

## 作り方

1. 干貝柱はボウルに入れ、水を加えて一昼夜置いておく。
2. 鍋に1を移し、干貝柱をおたまの背で軽くつぶし、Aを加えて一煮立ちさせ、弱火で約7分煮る。みじん切りにした長ねぎを加える。
3. 素麺をパッケージの表示通りに茹で、茹で上がった器に盛る。2をかけ、大葉、梅干しをのせる。お好みで生姜をかけて出来上がり。

動画でCheck!



梅干しとの相性抜群!



動画でCheck!



割れ干貝柱を使って調味料づくり

# 自家製XO醬

お手軽  
Recipe

04

## 材料(4人分)

- ◆割れ干貝柱 … 30g ◆生ハム … 20g
  - ◆オリーブオイル … 100cc
  - ◆ぬるま湯 … 100cc ◆長ねぎ … 1本分
- A [ ◆生姜、にんにくみじん切り … 各2片分  
◆唐辛子 … 輪切り1本分
- B [ ◆塩 … ひとつまみ ◆砂糖 … 大さじ1  
◆豆板醤 … 小さじ1  
◆オイスターソース … 大さじ1と1/2

## 作り方

1. 割れ干貝柱をぬるま湯で数分浸し、ラップをかけて500Wの電子レンジで約2分加熱。粗熱がとれたら水気を切って戻し汁と分けておく。
2. 生ハム、長ねぎをみじん切りにする。
3. フライパンにオリーブオイルを入れ、みじん切りにした長ねぎとAを入れ、香りが立つまで炒める。
4. 香りが立ったら割れ干貝柱、みじん切りにした生ハムを加えて中弱火で水分を飛ばすように約7分炒める。
5. 水分が飛んだらBを入れて炒め、最後に戻し汁を加え、再び水分がなくなるまで炒める。粗熱がとれたら熱湯消毒した瓶に入れて完成。

白飯にも炒飯にも!





干貝柱を割って、水で戻す

# 干貝柱の旨み たっぷり水餃子

動画でCheck!



## 材料(4人分)

- ◆ 割れ干貝柱 …… 30g ◆ 長ねぎ …… 1/2本
  - ◆ ぬるま湯 …… 400cc ◆ 餃子の皮 …… 20枚
- A [ ◆ 豚ひき肉 …… 100g ◆ 醤油 …… 小さじ1
- ◆ すりおろした生姜 …… 1片分 ◆ 塩 …… 少々
- ◆ ごま油 …… 小さじ1 ◆ 胡椒 …… 少々

## 作り方

1. 割れ干貝柱をぬるま湯に浸し、ラップをかけて500Wの電子レンジで約2分加熱。粗熱がとれるまで置き、水気を切る。 ※戻し汁は取っておく。
2. 長ねぎをみじん切りにし、割れ干貝柱、材料Aとよく練り混ぜる。
3. 干貝柱の戻し汁を小さじ1加えて練るように混ぜ、馴染んだら再度、戻し汁小さじ1を加え、白っぽくなるまでよく練り混ぜる。
4. スプーンひとさじ程度を餃子の皮にのせ、包んでいく。
5. 鍋に残りの戻し汁を入れ、お好みで紹興酒を入れ、鍋6分目ほどになるように水を加えて沸かす。
6. 中火で餃子を約4分ほど茹で、茹で汁とともに器に盛り付けて完成。



戻し汁は、ほぼスープ!

動画でCheck!



干貝柱が中華なお漬物に!

# 干貝柱の ラーパーツアイ

## 材料(4人分)

- A [ ◆ 割れ干貝柱 …… 30g ◆ 酢 …… 120cc
- ◆ 水 …… 大さじ2 ◆ 砂糖 …… 大さじ1
- ◆ 白菜 …… 1/4個 ◆ 塩 …… 大さじ1
- ◆ ごま油 …… 小さじ1 ◆ 生姜 …… 1片分

## 作り方

1. 材料Aを小鍋に入れ、ひと煮立ちさせ、蓋をしてそのまま置いておく。 ※沸騰したら火を止めて置いておく。
2. 白菜、生姜を千切りにする。
3. 千切りにした白菜に塩を入れ、よく揉んで10分ほど置いておく。しんなりしたら水気を絞り、清潔な容器に移し替える。
4. そこに生姜、ごま油、1の鍋を回しかけてよく馴染ませたら完成。



半日漬け込むと



よりおいしい!

北海道のほたてに  
関する情報はこちら↓



北の海と暮らしを、むすぶ。

北海道



北海道ほたて漁業振興協会  
オホーツク乾貝柱宣伝協議会