

手間いらずのちょっとした工夫で、いつもの

「北海道ほたて」がさらに美味しく!

／ おうちで簡単!

みんなに美味しい! /

# 北海道



# ほたて



家族で楽しく、ワイワイと!

## ほたてのミニ手巻き寿司

ほたて貝柱で



材料 (4人分)

- ほたて貝柱…… 12個
- すし飯…… 300g
- 海苔…… 適量
- お好みの具材  
大葉、きゅうり、貝割れ  
大根、卵焼き、アボカド、納豆、コーン缶など

作り方

- ① 海苔を6等分に、ほたては横に薄切りにする。
- ② 海苔にすし飯をのせお好みの具材をのせていただく。



その一手間で美味しさアップ!

## うま味たっぷり漬けほたて

ほたて貝柱で



材料 (4人分)

- ほたて貝柱…… 12個
- 醤油: 大さじ2
- A みりん: 大さじ1
- ごま油: 大さじ1/2
- 万能ねぎ…… 適量
- 炒り白ごま…… 適量

作り方

- ① ほたてを厚めのポリ袋に入れ混ぜ合わせたAを入れる。冷蔵庫で約5分置く。
- ② ①を器に盛り小口切りにした万能ねぎ、白炒りごまを散らす。



食べ飽きない定番の美味しさ!

## ほたての照り焼き

ボイルほたてで



材料 (4人分)

- ボイルほたて…… 12個
- 片栗粉…… 適量
- A 醤油: 大さじ2
- みりん: 大さじ1
- 砂糖: 大さじ1
- 酒: 大さじ1

作り方

- ① ほたては水気を拭き、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①をこんがり両面焼く。合わせたAを加え煮からめる。
- ③ ②を器に盛り、お好みで焼いた長ねぎ、ししとうを添える。



お子様に大人気! お父さんのつまみにも!

## ほたてのケチャップソテー

ボイルほたてで



材料 (4人分)

- ボイルほたて…… 12個
- 玉ねぎ…… 1/2個
- サラダ油…… 大さじ2
- 薄力粉…… 適量
- A トマトケチャップ: 大さじ4
- 中濃ソース: 大さじ2
- 酒: 大さじ2

作り方

- ① ほたては水気を拭き、薄力粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、5mm幅に切った玉ねぎを炒める。しんなりしたらほたてを加え表面を焼く。
- ③ ②に合わせたAを入れ混ぜ合わせる。器に盛りお好みでレタスやレモン、パセリを添える。

北海道ほたてなら、料理に合わせて種類が選べます。



### ほたて貝柱

水揚げしたばかりの「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、しっかりとした歯ごたえと切り方で変わる食感がお楽しみいただけます。



### ボイルほたて

卵をもっ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。生食用はそのままサ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。

お買い求めは、お近くのスーパー・量販店などで!

