

いぶりお魚キッチン

苫小牧漁業協同組合女性部作成レシピ

いぶり6次観光



ホッキのいずし風

材料（4人分）

ホッキ貝・・・2個
人参・・・1/4本
キャベツ・・・1/8個
生姜・・・1/4個
塩麴・・・大さじ2
酢・・・大さじ2
砂糖・・・小さじ1

つくり方

①ホッキ貝は身とヒモに分ける。身は切り開き内臓を取り除く。ヒモは砂等の汚れを取り水洗いする。
鍋に湯を沸かし、サッと茹でる。茹でたらすぐに水にさらし、粗熱を取る。
②ホッキの身は6等分に切る。ヒモは約2センチに切る。人参・生姜は千切りにする。キャベツはざく切りにする。
③ボールにホッキと人参、キャベツ、生姜、調味料を入れ合える。1時間ほど冷蔵庫で置く。味がなじめば食べられます。

☆調理のコツ：

ホッキは色が変わる程度にサッと茹でる。茹ですぎると堅くなるので注意してください。

北海道胆振総合振興局産業振興部水産課

このレシピは振興局独自事業「隠れた食材等を活用した魚食普及推進事業」で作成し、レシピに関する諸権利は、北海道胆振総合振興局産業振興部水産課に帰属します。



その先の、道へ。北海道