

健康レシピ表題

紋別のホタテは生も玉冷もおいしい！地元のホタテを堪能しよう！



栄養価(1人分)

エネルギー	152kcal
たんぱく質	7.6g
脂質	10.5g
食塩相当量	0.6g

ホタテのカルパッチョ

材料	分量(4人分)	下準備
ホタテ貝柱	8~10個	○ホタテ貝柱は水洗いして水気を拭き取り、厚みを2~3等分に切り、レモン汁、塩コショウを振り掛けて冷やしておく。 ○赤パプリカはヘタと種を取り、細かなみじん切りにする。 ○玉ねぎは細かなみじん切りにして水に放ち、布巾で包んで水気をしっかり絞る。 ○かいわれ大根は半分に切る。 ◇玉冷の解凍方法：ボールに解凍するほたてと同じくらいの量の氷を入れて、塩を小さじ1杯(氷250gにつき)氷にふりかける。ボールの中に、凍った状態のほたて貝柱をそのまま入れてラップをかけ、常温で3時間~5時間ほど置き解凍する。
レモン汁	1/2個分	
塩	少々	
こしょう	少々	
赤パプリカ	1/4個	
玉ねぎ	1/4個	
かいわれ大根	6g	
<ドレッシング>		
レモン汁	1/2個分	
オリーブ油	大さじ3	
塩	少々	作り方
ブラックペッパー	少々	1. <ドレッシング>を混ぜ合わせ赤パプリカ、玉ねぎを漬けておく。 2. 器に貝柱を盛り、1を全体に掛け、かいわれ大根を散らす。

昨今は中国による水産物輸入禁止措置の影響で、道産ホタテは在庫が増えていて、新たな販売ルートの確保が課題となっています。紋別のホタテは稚貝(一年貝)を放流してから4年間流氷や水温の低い荒波の中で遅く育つ為、旨味が凝縮されており食感も良いと評判です。また、ふるさと納税で全国から大人気の玉冷は、季節を問わず新鮮でプリプリの食感が味わえるので家庭用でも贈答用でも重宝します。

地産地消の意識を持ち、地元のおいしいホタテを堪能して『食べて応援!』をしましょう!