

ほたて料理のあれこれ

○ほたて料理のコツ

その1 縦に切る

縦に切ると歯ごたえがでて、刺身や酢のものに最適です。

その2 横に切る

横に切ると円形になり、焼き物や煮物、揚げものなど盛り付ける時にきれいです。

その3 火の通し方

火を通し過ぎると硬くなるので、ミディアムレアくらいがちょうどいいです。
お造りも、さっと熱湯にくぐらせ冷水にとり、水気を拭き取るといいでしょう。

その4 干し貝柱

貝柱1個につき、60mlくらいの水を入れ、半日~1日くらい時間をかけてゆっくりに戻します。戻し汁はいい出汁がでているので、必ず利用してください。

ほたて料理のレシピ【パート1】

★ほたてのお造り★

- 1 ヒモは塩でもみ洗いしヌメをとります。
- 2 熱湯に貝柱を10秒ほどいれ霜降りにし、直ちに冷水にとり、ザルにあけておきます。ヒモも同じく熱湯に入れ、冷水にとり、ザルにあけておきます。
貝柱を先に茹で、ヒモを後から茹でるのは、ヒモの汚れが貝柱に付着しないようにするためです。
- 3 貝柱の水気を拭き取り、縦に3~4枚に切ると歯ごたえがでて美味しく仕上がります。
- 4 ヒモは長さを半分に切ります。



★ほたて丼★

炊き立てのご飯をちぎった海苔で覆い、横に2~3枚に切った円形の貝柱を、海苔が見えなくなるくらいに並べ、中央におろしワサビやイクラなどをのせて完成です。上から豪快に醤油をかけていただきます。(醤油の味がきついと感じる場合は、市販の昆布つゆがおすすめです。)

おっ市のうまは日本!