

むつ湾からの贈りもの

青森ベビーホタテ

Cooking クッキングレシピ Recipe



青森県ほたて流通振興協会
<http://www.aomori-hotate.com>

ベビーホタテとキャベツのみそマヨ



栄養士：水嶋 優子

材 料（4人分）

ベビーホタテ	200g
キャベツ	300g
A マヨネーズ	大さじ3
白みそ	大さじ1
練り辛子	大さじ1

作 り 方

- ① たっぷりのお湯で少し固めにゆでたキャベツを葉はざく切り、芯の部分は薄切りにする。
- ② ベビーホタテは、お酒をふってフライパンで軽く炒る。
- ③ キャベツとホタテをAで和えれば完成。

○ベビーホタテと野菜の揚げ漬け



栄養士：水嶋 優子

材 料（4人分）

ベビーホタテ…………… 200g
ナス…………… 2～3本
ピーマン…………… 2個
トマト…………… 1個
サラダ油…………… 大さじ3～4
麵つゆ…………… 2カップ
（薄めたもの）
しょうが…………… 30g
小麦粉…………… 少々

作 り 方

- ①ベビーホタテに小麦粉をつけて、フライパンでサッと焼く。
- ②生姜千切り入りの麵つゆに、トマトと揚げ焼きしたピーマンとナス、ホタテを入れて、浸すように混ぜる。
- ③あとは30分ほど漬けておく。

ベビーホタテのカレーサラダ



栄養士：水嶋 優子

材 料（4人分）

ベビーホタテ…………… 150g
もやし…………… 1袋
赤ピーマン…………… 少々
A [ポン酢醤油……………大さじ4
 サラダ油……………小さじ1
 カレー粉……………小さじ1

作 り 方

- ①もやしはたっぷりのお湯で固めにゆで冷ましておく。
- ②冷ましておいたもやしの上に、塩・コショウをしたベビーホタテと赤ピーマンをのせる。
- ③上から A をかけて和える。

ベビーホタテ入り肉団子



栄養士：水嶋 優子

材 料 (4人分)

ベビーホタテ…………… 100g
豚ひき肉…………… 300g
塩…………… 小さじ1弱
食用菊…………… 50g
酢…………… 少々
片栗粉…………… 大さじ3～4
キャベツの葉…………… 3～4枚
砂糖…………… 大さじ 1/2
A 醤油・ごま油・酢・各大さじ1
コショウ・生姜汁… 少々
長ねぎ (みじん切り)… 60g

作 り 方

- ①ベビーホタテを粗くみじん切りにして、ひき肉、塩、更に酢を入れて菊をよく混ぜる。(菊は入れなくても大丈夫)
- ②①の具を一口大に丸めて、片栗粉をまぶし、キャベツを敷いた蒸し器で7・8分、強火で蒸す。
- ③味付けにAのタレを使う。

ベビーホタテの照り焼き丼



栄養士：水嶋 優子

材 料 (4人分)

ベビーホタテ	200g
小麦粉	少々
しいたけ	100g
ほうれん草	200g
ゴマドレッシング	大さじ1
サラダ油	大さじ1
ご飯	適量
A 醤油	大さじ3
酒	大さじ3
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1

作 り 方

- ①ベビーホタテに小麦粉をまぶし、フライパンで両面を焼く。
- ②①にAを回し入れ、味を絡めて照りをだす。
- ③ご飯にドレッシングと和えたほうれん草、焼いてスライスしたしいたけを共に盛り付ける。

ベビーホタテのごまなます



栄養士：水嶋 優子

材 料 (6~7人分)

ベビーホタテ…………… 150g
酒・酢…………… 各大さじ1
干しいたけ…………… 5枚
キャベツ…………… 300g
にんじん…………… 60g
レンコン…………… 200g
水…………… 2カップ
酢…………… 大さじ1

A [しいたけの戻し汁 1/3カップ
醤油・砂糖 …… 各小さじ1

B [酢……………大さじ3
砂糖……………小さじ2
塩…………… 小さじ 1/2
醤油……………小さじ1
すりごま……………大さじ4

作 り 方

- ①下ゆでしたキャベツ、レンコン、にんじんに、Aで味付けした干しいたけを加える。
- ②酒と酢で和えたベビーホタテを入れ、Bで和える。

ベビーホタテのピリ辛鍋



栄養士：水嶋 優子

材 料 (8人分)

ベビーホタテ	250g
木綿豆腐	1丁
舞たけ	100g
白菜	200g
春菊 (またはセリ)	100g
長ねぎ	1本
だし汁	5カップ
酒	大さじ3
白みそ	大さじ5
牛乳	1/2 カップ
豆板醤	小さじ1~2

作 り 方

- ①だし汁と酒を煮立て、白菜、舞たけ、豆腐の順で入れ、煮込み、白みそと豆板醤、牛乳を加え味付けする。
- ②ベビーホタテと春菊を入れて煮込み、最後に長ねぎを入れる。

○ベビーホタテとキャベツのわさび漬け和え



栄養士：水嶋 優子

材 料（4人分）

ベビーホタテ…………… 8個
キャベツ…………… 200g
人参…………… 40g
きゅうり…………… 1本

A { わさび漬け…………… 適量
みそ…………… 大さじ1
マヨネーズ…………… 大さじ1

作 り 方

- ①キャベツはさっと茹でて1 cm 幅、芯の所は薄切りにする。
人参も短冊切りにして茹でる。きゅうりは小口切りにし、塩少々でよくもんで絞る。
- ②①とベビーホタテをAで和える。

ベビーホタテとひじきの炊き込み御飯



栄養士：水嶋 優子

材 料（4人分）

ベビーホタテ	15~18個
米	3合
ひじき（戻したもの）	40g
大豆の水煮	100g
三ツ葉	少々
酒	大さじ2
醤油	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	少々

作 り 方

- ①米は普通に炊く準備をし、目盛り3まで水を加える。
ひじきにAを混ぜておく。三ツ葉は2cmに切る。
- ②①の米の上に大豆・ベビーホタテ・ひじきを汁ごと開け、スイッチオン。
- ③炊きあがったら、三ツ葉を加えよく混ぜる。

○ベビーホタテのオープンオムレツ



栄養士：水嶋 優子

材 料 (4人分)

ベビーホタテ……………8～10個
卵……………5個
枝豆 (サヤのついたまま) ……200g
パプリカ……………1/2個
玉ねぎ……………1/4個
サラダ油…大さじ1・大さじ2
砂糖……………大さじ1
めんつゆ……………小さじ2
塩……………ひとつまみ
コショウ……………少々

作 り 方

- ① 枝豆はサヤから取り出す。パプリカ・玉ねぎは1cm角切りにする。
- ② フライパンに油大さじ1を熱してパプリカ・玉ねぎを炒め、ベビーホタテを加えたらサッと炒め合わせる。
- ③ ボウルに卵を溶きほぐし、Aと②を混ぜる。
- ④ フライパンに油大さじ2を熱して③を流し、大きく炒り卵風に混ぜたら一番の弱火にして蓋をし、片面だけ5～6分焼き、そのまま蓋をして5分置く。
(お好みでトマトケチャップをかけて)

ベビーホタテときのこの具たくさんスープ



栄養士：水嶋 優子

材 料 (4人分)

ベビーホタテ	8個
しめじ	100g
えのき茸	100g
わかめ (乾)	少々 (戻す)
三ツ葉	1/2袋
だし汁	3カップ
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
醤油	大さじ1と1/2
塩	小さじ1/2強

作 り 方

- ① しめじは石づきを切り小房に分ける。えのき茸は石づきを切って長さを半分にする。
三ツ葉は2cmに切る。
- ② 鍋にAを入れてひと煮立ちしたら、きのこを加え5分位煮る。
- ③ わかめとベビーホタテを加え、サツと煮たら三ツ葉を入れすぐ火を止める。

○ ベビーホタテと大根のサラダ



栄養士：水嶋 優子

材 料（4人分）

- ベビーホタテ……………8～12個
大根……………400g
人参……………60g
- A [マヨネーズ……………大さじ3
みそ……………大さじ1/2
練り辛子……………少々

作 り 方

- ①大根は3cmの長さの短冊切り、人参も同じ位に切る。
塩少々でよ〜く揉んで絞る。
- ②ベビーホタテ・大根・人参をAで和える。

ベビーホタテとカリフラワーのカレーピクルス



栄養士：水嶋 優子

材 料 (4人分)

ベビーホタテ	12 個
カリフラワー	1 個
パプリカ	1/4 個
酢	1 カップ
水	1 カップ
砂糖	大さじ 4~5
塩	小さじ 1
カレー粉	小さじ 1/2
サラダ油 (オリーブ油)	大さじ 1

作 り 方

- 1 カリフラワーは小房に分ける。パプリカは縦に細切りにする。
- 2 たっぷりのお湯を沸かし、カリフラワー、パプリカの順に茹でる。(茹ですぎないように)
最後にベビーホタテを入れ、すぐザルに取る。
- 3 ベビーホタテ、カリフラワー、パプリカを A と混ぜ、半日くらい漬けておく。

ベビーホタテの卵丼



栄養士：水嶋 優子

材 料 (2人分)

ベビーホタテ	12 個	
玉ねぎ	1/2 個	
カニ風味かまぼこ	4 本	
A	だし汁	1 カップ
	醤油	大さじ1と1/2
	みりん	大さじ1と1/2
	砂糖	小さじ1
卵	2 個	
三ツ葉	少々	
御飯	適量	

作 り 方

- 1 玉ねぎは薄切り、カニ風味かまぼこは手で裂く。三ツ葉は2cm位に切る。
- 2 小鍋にAと玉ねぎを入れて2~3分煮て、ベビーホタテとカニ風味かまぼこを加える。
- 3 玉ねぎがしんなりしたら、卵を溶きほぐして加え、蓋をして30秒、火を止めて30秒、蒸らして三ツ葉を散らす。

ベビーホタテと枝豆のつくね



栄養士：水嶋 優子

材 料 (4人分)

- ベビーホタテ…………… 8個
- 枝豆…………… 200g
(茹でてさやから出して)
- 鶏ひき肉…………… 200g
- 片栗粉……………大さじ2
- A { ねぎみじん切り…大さじ2
- 酒……………大さじ2
- 塩……………小さじ 1/2
- サラダ油……………大さじ1

作 り 方

- 1 ベビーホタテは1個を4つに切る。枝豆と混ぜ、片栗粉をまぶす。
- 2 ボウルにひき肉とAを混ぜ、枝豆、ホタテも混ぜる。
- 3 手に油をつけて12個に丸く平らに形を整える。
- 4 フライパンに油を熱し、弱火で両面こんがりと焼く。

※ポン酢や大根おろしに醤油等でいただきます。

ベビーホタテのなす巻き



栄養士：水嶋 優子

材 料 (4人分)

ベビーホタテ	8個
なす	2本
青じそ	4枚
みそ	大さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	少々
一味唐辛子	少々
サラダ油	小さじ2

作 り 方

- ① なすはヘタを取って縦に5mmの薄切りにし水に入れる。ラップに包み1本につき600w電子レンジで加熱し、ラップから外して冷ましておく。
- ② まな板になすを置き、Aを塗って青じそを乗せ、ベビーホタテを置いてくるりと巻く。
- ③ サラダ油をフライパンに入れ、中火にかけ②を弱火で両面焼く。

ベビーホタテときゅうりの炒め物 ○



栄養士：水嶋 優子

材 料 (4人分)

ベビーホタテ…………… 12個
きゅうり…………… 2本
生姜…………… 一片 (せん切り)
サラダ油…………… 大さじ1

作 り 方

- ① きゅうりは斜め切りにしてから、更に半分の長さに切る。
塩少々で揉んでギュッと絞る。
- ② フライパンにサラダ油と生姜を入れてさっと炒め、しっかり絞ったきゅうりを加える。
強火で1分位炒め、ベビーホタテを加えて30秒位炒め、塩コショウで味付けする。

○ベビーホタテときのこのスープ



栄養士：水嶋 優子

材 料（4人分）

ベビーホタテ	8個	
えのき茸	100g	
しめじ	100g	
舞茸	100g	
長ねぎ	5cm	
三ツ葉	少々	
A	鶏がらスープの素	小さじ1
	水	4カップ
	醤油	少々
	酒	大さじ1
	塩	小さじ1

作 り 方

- 1 えのき茸は石づきを取り半分の長さに切る。しめじは石づきを取り小房に分ける。舞茸も手で裂き、厚みのある所は包丁で薄く切る。
- 2 きのこと A を鍋に入れて5～6分煮る。
- 3 ベビーホタテと小口切りのねぎを加え、サッと煮たら火を止めて、三ツ葉を加える。

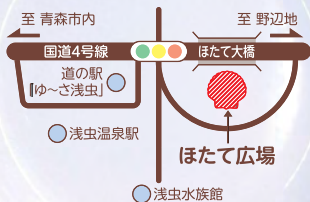
森と川と海
ほたて広場



〒039-3372 青森県東津軽郡平内町大字土屋字鍵懸56
TEL.017-752-3220 FAX.017-752-3230
営業時間/午前9時～午後6時
(11月～3月/午前9時～午後5時)
休館日/毎週水曜日、12月31日～1月2日
<http://www.hotate-hiroba.com>

ほたて広場へのアクセス

- ▶ JR青森駅から車で約30分
- ▶ JR浅虫温泉駅から車で5分
- ▶ 青森空港から車で40分



毎月**18**日は
ホタテの日!

