


いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

ホッキ
調理時間：約20分

ホッキバター醤油



ここが 

バター醤油でホッキが変身、貝料理が苦手な人にも。

材 料（1人前）

ホッキ	2個	バター	1切れ
万能ねぎ	少量	醤油	大さじ1/2
		砂糖	大さじ1/2

1. ホッキの身は殻から外し、ひも、貝柱と分け、半分に割ってワタを取ります。
2. 下処理したホッキを沸騰したお湯で3～5秒ほど湯がき、氷水内であら熱をとってから、キッチンペーパーで水気を取ります。
3. バターをフライパンに乗せ、ごく弱火にかけます。バターが溶けたら醤油、砂糖を加え、たれから泡が立つようになったら火を止め、ホッキを入れ醤油バターと和えるよう混ぜます。



5. 器に盛り、小口に切った万能ねぎをかけたら完成です。



ポイント ホッキは火を通しすぎると硬くなってしまうので、手早く調理しましょう。