

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

ホッキと夏野菜のサラダ



ここが 

ホッキを夏野菜といっしょにサラダにしました。

材 料（1人前）

| | | | |
|--------|------|-------------|--------|
| ホッキ | 2個 | (ドレッシング) | |
| オクラ | 1本 | オリーブオイル | 大さじ1 |
| トマト | 1/2個 | すし酢 | 大さじ1 |
| 玉ねぎ | 1/2個 | 砂糖 | 小さじ1/2 |
| 黄色パプリカ | 少々 | にんにく(すりおろし) | 少々 |
| バジル | 1枚 | 塩 | 少々 |
| | | こしょう | 少々 |

1. 野菜の準備をします。オクラは軽く塩で揉んでから薄く輪切りにします。トマトは荒みじん切り、玉ねぎは薄切り、パプリカは細切りにします。バジルはちぎっておきます。
2. ドレッシングを作ります。オリーブオイル、すし酢、砂糖を合わせたらよく混ぜ、すりおろしたにんにくを加えたら軽く塩・こしょうします。
3. ホッキの下準備です。水管のでる、貝のすき間からナイフを入れ、貝柱を切ります。



4. 片方の貝柱が切れたら、ナイフを貝とひもの間をすべらせ、反対側の貝柱を切ると殻が開きます。



5. 殻から身を外し、身とひも、貝柱を分けます。



6. 身を半分に割り、うろ（わた）を除きます。



7. 軽く湯がくと先端部がきれいな紅色になります。あまり長く茹でると堅くなりますので要注意。



8. ホッキを縦に3等分し、野菜と一緒にドレッシングと混ぜ、器に盛れば完成です。



【ひとくちメモ】

ホッキ（標準和名：ウバガイ）

オホーツク海から鹿島灘にかけての外洋に面した砂浜域に生息します。成貝は主に水深5～12m域に分布し、貝桁網漁業により漁獲されず。成貝は10cm以上になります。標準和名は「ウバガイ」ですが、通称「ホッキ」、「ホッキガイ」と呼ばれています。

