

## ベビーホタテとカリフラワーのカレーピクルス

ベビーホタテとカリフラワーの食感がクセになるカレー風味のピクルスのレシピです！  
お弁当のおかずやおつまみにぴったりです！

### 材料（4人分）

・ベビーホタテ	12個	[A]	
・カリフラワー	1個	・酢	1カップ
・パプリカ	1/4個	・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	大さじ1
		(オリーブオイル)	



- 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、パプリカの順でサッと茹でる。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、半日くらい漬ける。

提供：青森県ほたて流通振興協会  
栄養士：水嶋 優子

## ベビーホタテときゅうりの炒め物

ベビーホタテときゅうりの食感、生姜の風味がクセになるおかずレシピです！  
お弁当のおかずやおつまみにぴったりです！

### 材料（4人分）

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



- 1 きゅうりは斜め切りにしてから、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強火で1分位炒める。その後、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。

提供：青森県ほたて流通振興協会  
栄養士：水嶋 優子

## ベビーホタテと枝豆のつくね

ベビーホタテの旨味をギュッと詰め込んだつくねのレシピです！  
枝豆入りで食べ応えも十分です！

### 材料（4人分）

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



- 1 ベビーホタテは1個を4等分に切る。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焼く。

※ポン酢や大根おろしに醤油等でいただきます。

提供：青森県ほたて流通振興協会  
栄養士：水嶋 優子

## ベビーホタテの卵丼

ベビーホタテとカニかまぼこが入った具沢山の親子丼レシピです！  
簡単なのに食べ応え十分です！

### 材料（2人分）

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



- 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くらいに切る。
- 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。

提供：青森県ほたて流通振興協会  
栄養士：水嶋 優子



ベビーホタテときゅうりの炒め物



青森のうまいものたろ

ベビーホタテとカリフラワーのカレーピコルス



青森のうまいものたろ



ベビーホタテの卵丼



青森のうまいものたろ

ベビーホタテと枝豆のつくね



青森のうまいものたろ