

むつ市のつまは日本!

# ホタテ



引き立つ旨み、  
プリプリ食感



青森県の中央にある陸奥湾。八甲田山系や下北半島から注がれるミネラルたっぷりの河川水により育まれたプランクトンが、甘く美味しい陸奥湾ホタテを育てています。

|     | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 養殖  |    | ■  | ■  |    |    | ■  | ■  | ■  |    |     |     |     |
| 地まき |    |    |    |    | ■  | ■  | ■  |    |    |     |     |     |
| 半生貝 |    |    |    |    | ■  | ■  | ■  |    |    |     |     |     |

■ …旬

■ …流通

■ 産品問い合わせ先：むつ市・川内町・脇野沢村 3 漁協協議会  
TEL 0175-24-1261 / FAX 0175-29-1414

■ 制作：むつ市産業創造課  
TEL 0175-22-1111

【むつ市HP】 <http://www.city.mutsu.lg.jp/>



# むつ市のつまは日本-!

むつ市の料理研究家 坂本謙二先生の

## ムチュラン六つ星★レシピ

### ホタテバーグ



#### 材 料

- ホタテ貝柱…大10個
- イカ…1/2杯  
(ホタテだけだと高くつくし、量が少ない)
- ブロッコリー…適量
- タマネギ…1/2個
- 卵白…1個
- 細ネギ…少々(彩りのため)
- 塩…少々
- 白ワイン…お好みで
- シソ…適量
- ニンジン…適量
- シメジ…適量

#### 作り方

1. ホタテ貝柱、イカ、タマネギ、シソ、細ネギ、卵白、塩をミキサー(スピードカッター)に数回かけ(回し続けなくて、数回に分けて回します。)、つぶつぶが残るくらい(写真①)でスイッチを止めます。  
※蒸し物や揚げ物にするときは、完全にきめ細かくすりつぶした方がいいです!
2. 写真②のように、適当な大きさにまとめ、バット等に分けておきます。
3. 両手を水でぬらし、キャッチボールをするようにハンバーグの種を表面がなめらかになるよう小判型に成形し、油を敷いたフライパンで、弱火で、動かさないように焼きます。
4. 写真③のように、表面がきつね色になるくらいに焦げ目がついたら、形を壊さないように優しく裏返します。  
このあと、できれば白ワイン、なければ水をカップ半分くらい入れフタをして蒸し煮します。こうすると中まで火が通ります。
5. 写真④のように、ゆでたブロッコリー、ブイヨンで煮たニンジン、シメジ等を添えます。

