



かあちゃんの浜料理 請戸めし!

ほっき味噌

請戸の海では約100種類もの魚介類が水揚げされます。この「請戸もの」を使った料理をご紹介します。今回は「ほっき」を使った料理ですので、ぜひ、チャレンジしてみてください。



材料

- ホッキむき身… 3個
- 長ネギ…………… 1/2本
- 大葉…………… 6枚
- サラダ油…………… 小さじ1
- 酒…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 大さじ1と1/2
- 味噌…………… 大さじ1と1/2

作り方

- ①ホッキはむき身にして海水程度(水1ℓに塩大さじ2)の塩水で洗い、5～8mm幅に切る。長ネギは斜めに薄切り。大葉は千切り。
- ②熱したフライパンにサラダ油をひき強火でホッキを炒める。
- ③ホッキの色が変わってきたら、酒、砂糖を入れて、なじんだら味噌を入れてよくかき混ぜる。
- ④長ネギと大葉を入れて、水気がなくなるまで炒りつけたら完成。



ワンポイントアドバイス

ホッキ貝は、疲労回復や高血圧の改善などに効果のあるタウリンが豊富に含まれています。



問 農林水産課農林水産係 TEL 0240(34)0246



出張! 撮れたて写真館

第15回



5月のうんといいした!



さん (5月25日投稿)

ケーン ケーン羽ばたいて鳴いています🐣
縄張り宣言? メスが草むらから、ひょっこり顔出してくれました🌞
近くに巣があるかも🌟お邪魔しました～
ツーショットありがとう👍🎵

※5月1日～5月31日のうち、「なみえ新聞」の「みんな」で投稿!撮れたて写真館」に投稿された写真の中で、1番多く「いいした!」ボタンが押された投稿です。



なみえ新聞
無料の情報サイトです。
QRコードを読み取って
ご覧ください。

おまけ

なみえ新聞
編集長の
勝手にイチオシ



Y・KIGU さん
(5月11日投稿)

小野田の清水寺さんの藤の花です。



広報なみえ 2024.7.1 (32)

