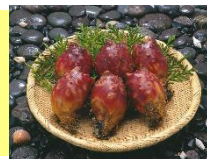


6月のおすすめ ホヤ

宮城県は、ホヤ養殖の発祥の地！全国1位の生産量を誇ります。旬は初夏で、身が厚く甘みのあるホヤが楽しめます。新鮮さが命の食材なので、殻つきの場合はすぐにむき身にしましょう。生食だけでなく、塩辛や、燻製、蒸しホヤ、唐揚げなど、おいしい食べ方がたくさんありますよ！



～～～ビールや日本酒にピッタリ！～～～ ほやのよだれ鶏風たれかけ



Eat Well, Live Well.



レシピ提供: 味の素株式会社

材料(2人分)

- ◆ほや……………2個(500g)
- A◆しょうがのすりおろし…1/2かけ分(5g)
- A◆しょうゆ……………大さじ1
- A◆砂糖……………小さじ1
- A◆花椒(ホアジャオ) ……小さじ1/2
- B◆おろしにんにく……………1/2かけ分(3.5g)

- ◆酒……………大さじ1
- A◆すり白ごま…………… 小さじ1(2.5g)
- A◆酢……………大さじ1
- A◆「丸鶏がらスープ」<塩分ひかえめ> ……小さじ1/2

- B◆「Cook Do®」熟成豆板醤 チューブ ……8cm(5g)

- ◆「AJINOMOTO」ごま油好きの純正ごま油 ……小さじ1

- ◆ねぎのみじん切り……………1/4本分(15g)
- ◆糸唐がらし……………少々

作り方(調理時間:15分)

- ①ほやの殻とワタを取り、水で洗って水気をよく拭き取る。耐熱容器に入れ酒をふり、ラップをかける。電子レンジ(600W)で2分ほど加熱し、ひと口大に切る。残った蒸し汁(大さじ1)はとっておく。
- ②ボウルにA、①の蒸し汁を入れて混ぜ合わせる。
- ③フライパンにごま油、Bを入れて熱し、香りが立ったら火を止め、②、ねぎを加える。
- ④器に①のほやを盛り、③のたれをかけ、糸唐がらしをのせる。

蒸しほやをよだれ鶏風に仕上げました。ほや好きさんはもちろん、ほやビギナーにも美味しく召し上がっていただけるメニューです。

焼きほや

レシピ提供 mizkan

材料(2人分)

- ◆殻付きほや……………2個
- ◆青じそ……………1枚
- ◆おろしにんにく……………少々
- ◆ミツカン 味ぽん® ……適量

作り方(調理時間:15分)

- ①殻付きほやは先端を切り落とし、根元の方へ向かって切り込みを入れ、中の身を取り出す。身を切り開いて黒い汚れをきれいに洗い流して一口大に切る。殻は残しておく。
- ②殻を半分に切って、ほやを入れる。グリルに入れて強火で3分焼いたら、裏返してさらに3分焼く。
- ③ほやは殻ごと器に盛り付ける。青じそを添え、その上におろしにんにくをのせる。「味ぽん」を添える。



Wトマトとパプリカのホヤマルゲリータ

レシピ提供



材料(4人分)

- ◆カゴメ 高リコピントマト……………2個
- ◆ほや……………4個(むき身約240g)
- ◆オリーブ油……………大さじ1/2
- ◆マッシュルーム……………1パック
- ◆黄パプリカ……………1個
- ◆カゴメ基本のトマトソース150g……………1パック
- ◆ピザ用チーズ……………50g
- ◆バジル……………4～5枚

作り方(調理時間:15分)

- ①高リコピントマトは6等分のくし切りに、マッシュルームは2等分、黄パプリカはひと口大に切る。ほやは食べやすい大きさに切り分る。
- ②熱したフライパンにオリーブ油を入れ熱し、トマト以外の①の野菜を炒める。ほやを入れ、軽く炒め、ほやから出た水分をキッチンペーパーで取る。
- ③ほやの上に基本のトマトソースをかけ、ソースが煮立ったらピザ用チーズをのせ、トマトをちらす。チーズがとろけたら、ちぎったバジルをちらす。

ホヤとしいたけのアヒーゴ

レシピ提供 House

材料(4人分)

- ◆ほや(むき身)……………100g
- ◆しいたけ……………40g
- ◆ミニトマト……………4個(60g)
- ◆いんげん……………4本(25g)
- A◆ハウス一味唐がらし……………小さじ1/4
- ◆ハウスおろし生にんにく(大容量) ……小さじ1
- ◆香りソルト<イリアール> ミックス……………小さじ1
- ◆ハウスローリエ(ホール)……………1枚
- ◆オリーブ油……………100ml



作り方(調理時間:20分)

- ①ほやは一人大に切っておく。しいたけは軸の下のほうを切り落とし、縦に4等分にする。ミニトマトは半分に切り、いんげんは斜めに3センチ位に切る。
- ②鍋にAを入れて弱火にかける。にんにくの香りが出てきたら、ほや、しいたけ、いんげんを入れて、弱火で10～15分加熱する。
- ③具材に火が通ったら、ミニトマトを加えて混ぜる。



ほやもん

ホヤは、人間が感じる事ができる、「塩味」「酸味」「苦味」「甘味」「旨味」の5つの味をぜんぶ持っているんだよ！

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日！



公式Facebook



公式Instagram ▶



宮城旬鮮探訪

検索

<https://shunshentanbou.pref.miyagi.jp/know/>

