



ホッキカレー



ホッキのダシが出ておいしくなるよ。

火を通し過ぎると硬くなるので、最後に炒めたホッキを入れるのがコツ。



【材料 4人分】

- ・ホッキ貝—————4個
- ・じゃがいも—————中2個
- ・にんじん—————中1本
- ・玉ねぎ—————中1個
- ・油—————少々
- ・カレールー—————適量
- ・水—————600cc
- ・ごはん—————適量

【作り方】

◇ホッキ貝の下処理まで済ませておく。…次ページの「ホッキの下処理」を参照。

◇じゃがいも、にんじん、玉ねぎを適当な大きさに切っておく。

◇鍋に火をかけ、少量の油でホッキ貝をさっと炒めたら、すぐに取り出す。

◇ホッキを炒めた鍋に他の具材を入れて炒め、水を入れて煮る。

◇ルーを入れて火を止め、先に取り出しておいたホッキ貝を入れて静かに混ぜ、フタをして余熱で蒸らす。

◇ご飯を盛って、ホッキカレーをかけたら完成。



肉がまだ貴重だった時代、安くて入手しやすかったホッキ貝を肉の代わりにしてカレーを作りました。他には、サンマを肉の代わりにすることもありました。
その美味しさから、海辺の地域などでは現在でもホッキカレーが作られています。





ホッキの下処理



ご飯、天ぷら、刺身、煮物、焼き物……
様々な料理に変身するホッキ貝。どんな料理にするにしても、
まずは下処理が肝心です。

①水管を出す隙間からナイフを入れ、殻にそって貝柱を2ヶ
所切り、片側の殻をはずしたら、反対側も同様にして身を
取り出す。



②取り出した身は、水管を切り落とし、ヒモの周りの黒い部
分、透明な棒状のもの(桿晶体)を手で取り除き、身とヒモ
を切り離す。



③身の腹側から包丁を入れて内臓を取り出し、半分に切る。
水できれいに洗い流したら、半分に切った身をタテに切
る。(ヨコに切ると身が丸まってしまうため。)

