



# ホッキご飯



相双地域で人気のホッキご飯。

できたてを食べてもおいしいし、おにぎりにしてもおいしいよ。



南相馬市博物館



調理動画はこちら

## 【材料 4人分】

- ・ホッキ貝—————4個
- ・米—————4合
- ・醤油—————50cc
- ・酒—————50cc
- ・砂糖—————大さじ1

## 【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。

◇鍋に醤油、酒、砂糖を入れて沸騰させたら、ホッキ貝を入れ、ホッキ貝の先が赤くなったら火を止め、身と煮汁とに分ける。

◇米は調理の30分前に研ぎ、煮汁と水を入れて、通常のご飯を炊く水の量と同じに調整して炊く。

◇炊きあがったら、蒸しあがり寸前にホッキ貝を入れ、蒸しあげたら、完成。



### ●ホッキガイ…標準和名「ウバガイ(姥貝)」

相双地域のホッキガイは甘みがあり、身がやわらかく、火を通した時の赤色の鮮やかさが特徴です。

ホッキガイの寿命は長く、30年に達することもあります。

貝は成長するほど大きくなりますが、ホッキガイは大きくなると身が硬くなるので、身のやわらかい小さなものの方が食用に適しています。しかし、栄養豊富な親潮（寒流）と黒潮（暖流）が混じり合う相双沖のホッキガイは、成長が早いため、大きくてもやわらかです。





# 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。)

