

おいしい

ヒオウギ貝をもっとおいしく楽しむ

ヒオウギ料理レシピ

ホタテに似た食感のヒオウギ貝は、和・洋どちらの料理にもよく合います。
ヒオウギ貝の豊かな風味を、季節の食材と一緒にどうぞ。

ヒオウギ貝のパン粉付けバター焼き レモンバターソース



●材料(1人分)

ヒオウギ貝 …… 3個
小麦粉 …… 適量
付け卵 …… 適量
パン粉 …… 適量
パセリのみじん切り …… 少々
付け合わせ
ポイルポテ …… 1個分
塩、こしょう …… 少々、白ワイン …… 30cc
バター …… 50g、レモン汁 …… 少々

●作り方

- ①ヒオウギ貝はカラからはずし、塩でもみ洗いしてぬめりをとる。
- ②かるく塩、こしょうをしてパン粉をつけ、たっぷりのバターで表面に焼色を付け、オーブンで焼き上げる。
- ③ゆでたジャガイモの皮をむき、1cm位の厚さにスライスし皿の中央に盛りその上に焼いたヒオウギ貝をのせる。
- ④フライパンにバターを適量入れ、少しこがす。白ワインを入れ詰める。
- ⑤塩、こしょう、レモン汁で味を整え、パセリを散らす。
- ⑥ヒオウギ貝、ポイルポテの上にとっぷりとソースをかけ供す。
- ⑦揚げ野菜を飾る。

ヒオウギの煮付け・ヒオウギの唐揚げ



●材料(1人分)

ヒオウギ貝 …… 4個
酒 …… 適量、水 …… 適量
砂糖 …… 適量、醤油 …… 適量
みりん …… 適量

●作り方

- ①酒、水、砂糖、醤油、みりんをお好みで加え煮付けます。
- ※お好みで、生姜、香辛料を加えると一層風味が増します。



ヒオウギの唐揚げ

写真は煮付けたヒオウギに、片栗粉をまぶして、160～180度で揚げています。

ヒオウギ貝のちらし寿司



●材料(2人分)

ヒオウギ貝 …… 2個
ずし飯 …… 1合
大葉 …… 2枚
紅生姜 …… 少々
白胡麻 …… 少々

●作り方

- ①市販の寿司酢ですし飯を作る。
- ②ヒオウギ貝を小さめのサイコロに切り、フライパンでソテーし、砂糖、醤油でうす味を作る。
- ③大葉、紅生姜をみじん切りにする。
- ④①と②と③を合わせる。
- ⑤ヒオウギ貝のカラに④を盛り、針海苔、きんし玉子を上に盛る。

ひおうぎ どっと こむ

おいしい

ヒオウギ貝をもっとおいしく楽しむ

ヒオウギ料理レシピ

ホタテに似た食感のヒオウギ貝は、和・洋どちらの料理にもよく合います。
ヒオウギ貝の豊かな風味を、季節の食材と一緒にどうぞ。

ヒオウギ貝の天井



●作り方

- ①ヒオウギ貝の身を3枚位に切り、天ぷらに揚げる。椎茸、大葉、南瓜の天ぷらも作る。
- ②丼に飯を盛り、飯に井のつゆを少しかけ、①を井つゆにつけて盛り付ける。

木の芽和え



●作り方

- ①竹の子、ヒオウギ貝の身をサイコロに切り、うす味で炊いておく。
- ②木の芽をすり鉢ですり、味噌を入れ木の芽味噌を作る。
(味噌 米味噌、酒、味醂、砂糖を入れねり上げたもの)
- ③①と②を合わせる。

ホイル焼



●作り方

- ①アルミホイルにキノコ、白ねぎ、玉葱などとヒオウギ貝を入れて、バター、薄口醤油、塩、こしょうをする。
- ②ホイルで包みオーブンで12～15分焼く。175～180°
- ③オーブンがない場合は、フライパンに水をはりふたをして蒸し焼きにする。

焼飯



●作り方

- ①椎茸、人参、ハム、ピーマンをみじん切りにする。
ヒオウギ貝はサイコロにカットする。
- ②焼いたフライパンにとき卵を入れご飯を炒める。
- ③②が炒まって来たら、①を入れ、塩、こしょう、醤油で味をきめ、出来上がり。

ヒオウギ貝の洋風刺身 サラダ仕立



●作り方

- ①ヒオウギ貝はカラから取り塩でもみ洗いをする。
- ②ヒモも同様に塩もみしてぬめり、汚れを洗いおとす、水分をよく取る。薄くスライスしたヒオウギ貝を皿の中央に盛る。
- ③市販のマヨネーズに少量のニンニク、レモン汁、大根おろし、薄口醤油を入れ好みの味をつける。
- ④マヨネーズをヒオウギ貝の表面に絞り中央に大葉を飾り、適当な大きさに切ったヒモを盛り付ける。
- ⑤小口に切った葱を振る。

チーズサンドフライ



●作り方

- ①ヒオウギ貝を半割にし、チーズ、大葉、タルタルソースをはさむ。
- ②①にパン粉をつけ、170°位の油で揚げる。

浜焼



●作り方

- ①ヒオウギ貝の身を取りカラに盛り、酒、醤油、味醂をかけ、オーブンで焼き上げる。

かき揚げ



●作り方

- ①牛蒡、人参、三ツ葉、玉葱をうすく千切にする。きざんだヒオウギ貝を紅生姜とまぜ合わせ、うち粉をうち、天ぷら粉を入れ、170°位の油で揚げる。

ひおうぎ どっと こむ