



和風 ホヤパスタ

材 料(2人分)

殻付きホヤ(大)	1個
青葱	4本
キャベツ	3枚
パスタ(1.4mm)	160g
オリーブオイル	大さじ1
昆布茶(顆粒)	小さじ1
塩	小さじ1/2弱(2.6g)
七味唐辛子	適量
きざみ海苔	少々



作り方

- ホヤは殻を剥いて、内臓や糞を除去してからよく洗い、キッチンペーパーなどで水気を拭き取る。
- ホヤは細切り、青葱は長さ3cmに切り、キャベツは一口大にちぎっておく。
- パスタは、たっぷりの熱湯で所定時間茹でる。
- フライパンにオリーブオイルを敷き、最初にキャベツを炒め、しんなりしたらホヤを加える。
- ④にパスタの茹で汁を半カップ入れ、昆布茶・塩を加えて味を調える。
- 茹で上がったパスタを湯切りして⑤に加え、さっと炒め合わせる。
- 皿に盛り、青葱を散らし、お好みで七味唐辛子を振り、最後にきざみ海苔を天盛りする。



ホッキガイの 炒飯

材 料(2人分)

ホッキガイ(むき身でもOK)	2個
長葱	1/4本
青葱	4本
卵	1個
温かいご飯	350g
サラダオイル	小さじ2
醤油	小さじ1
★中華スープの素	小さじ1
★塩	小さじ1/2
★コショウ	少々

作り方

- ホッキガイは、内臓を取り、湯通しをしてから、水道水でよく洗い粘液や砂を落とし食べやすい大きさに切っておく。
- 長葱はみじん切りに、青葱は小口切りにして、卵を溶いておく。
- 中華鍋(フライパン)にサラダオイルを敷き、溶き卵を流し入れ、粗めの炒り卵にする。
- ③が完全に固まらないうちにご飯を加え、混ぜ合わせる。
- ④にホッキガイを加え、ピンク色になるまで炒める。
- ⑤に長葱と★を加える。
- 仕上げに醤油を鍋肌に回しかけ、香りを出しながら混ぜ合わせる。
- 皿に盛り、最後に青葱を振りかける。

