

ほっきご飯



根室湾中部漁業協同組合女性部

材料（4人分）

◆米	2合半
◆もち米	半合
◆ほっき貝（中）	4～5個
◆干しいたけ	3枚
◆にんじん	30g
◆ごぼう	30g
◆醤油	120cc
◆酒	大さじ3
◆みりん	大さじ3
◆砂糖	70g
◆塩	少々
◆サラダ油	適量
◆ほんだしの素	少々
◆水	2合半



①米、もち米はといて、うるかしておく。

②水で戻した干しいたけは干切り、にんじん、ごぼうはさがきにして、ごぼうは水に放しあくを抜く。

③ほっきのむき身は、身とひもに分ける。

④身は縦に5～6本くらいになるように切り、ひもは細かく切る。

⑤鍋に油を入れ、ごぼう、にんじん、しいたけとほっきのひもを入れ炒め水を加えて沸騰させ、調味料を入れて味を整える。

⑥ほっきの身を入れ、ピンク色に変わったら火を止める。

⑦具を取り出しザルにあげ、汁と分けておく。（汁を冷ましておく）

⑧といておいた米と冷ました汁も入れ水加減を調節し、具材を入れ米を炊く。
※水の量はもち米を入れない目盛りで2合半

⑨混ぜながらほぐして出来上がり。