

### 栄養成分

冬が旬



#### ● アミノ酸が豊富

旨みや甘味として感じるグルタミン酸やアラニン、グリシンなどのアミノ酸が豊富に含まれている。

#### ● グリコーゲンがたっぷり

グリコーゲンはエネルギー源となる糖タンパクで、がんの抑制作用があることが発見された。

#### ● 動脈硬化や高血圧症を予防、滋養強壮

タウリンのほか鉄や亜鉛などのミネラルを豊富に含み、コレステロールを下げ、動脈硬化や高血圧症を予防する効果や滋養強壮にも効果がある。

#### ● 低脂肪で良質淡泊

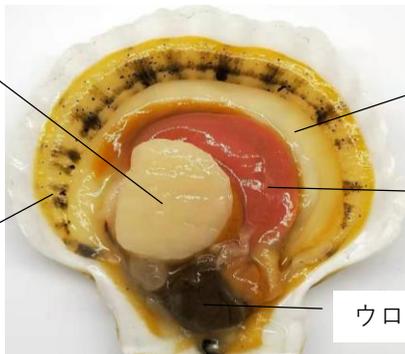
### さばき方



紫褐色の面を上を持つ

殻の隙間からヘラを下の貝殻にあわせて入れ、底を下に押すようにして、奥の方まで入れる。真ん中の貝柱と貝のくっついている部分を切り離す

貝柱 (閉殻筋)



生殖腺

エラ

外套膜

ウロ (中腸腺)

ひっくり返す

同じようにヘラを奥まで入れて貝殻から身はずす

貝ひも、エラ、生殖腺、ウロを分けていく

### ほたての料理

いろいろ...

#### 刺身

ヒモや生殖腺はさっと熱湯をくぐらせてすぐに冷水に落とし、水気を拭きとって添える。

#### ムニエル

貝柱に塩胡椒を振り、小麦粉をまぶしてバターで両面焼き上げたもの。貝柱は加熱調理することで歯触りと甘味が増し、バターとの相性も抜群。

#### マリネ

貝柱とトマト、きゅうり、パプリカ、玉ねぎをスライスし、塩胡椒、レモン汁とオリーブ油でマリネしたもの。貝柱を薄くし過ぎないのがポイント。

#### フライ

貝柱に塩胡椒を振り、小麦粉、卵、パン粉の順に絡め、180度でサクッと揚げる。

#### グリル

平らな方の殻をはずし、グリルで焼き上げたもの。仕上げに醤油を少し垂らし、バターを乗せるかオリーブ油をかける。

ウロは貝毒や重金属が溜まりやすいので食べられない。  
ベビーホタテのような稚貝は食用可