

ほたての中華風クリーム煮

【材料】

ほたて貝柱（大）	4 個	青梗菜	2 束
玉ねぎ	1/4 個	エリンギなど（キノコ類）	適宜
生クリーム（または牛乳）	1cup	中華だし（顆粒）	小さじ 1/2
水	50cc	塩、こしょう	少々
糸唐辛子	少々	小麦粉	大きじ 2+少々
油	適宜		

【作り方】

- ① ほたては厚さ半分くらいまで包丁で片側に切れ目を数本入れ、切れ目側だけ小麦粉少々をつける。
- ② 青梗菜は適当な長さに切る。玉ねぎは薄切りに。エリンギは適当な大きさに割く。
- ③ フライパンに油を入れて火にかけて、ほたての切れ目側を下にして焼く。少し焼き色がついたら裏返して裏も軽く焼いて（中まで火が通らなくてよい）、皿に取る。
- ④ 同じフライパンに青梗菜、玉ねぎ、エリンギを入れて炒める。
- ⑤ 油を足して小麦粉を加えて炒め、中華だし+水を加える。
- ⑥ 生クリームも加え、ホタテを戻して煮、塩こしょうで味を整える。
- ⑦ 器に盛り、糸唐辛子をのせる。

ほたてごはん

【材料】

ほたて貝柱（小）	8 個	米	2cup
まいたけ	2/1 株	人参	4 cm くらい
しょうが	少々	水	2 と 1/4cup
昆布だし	適宜	醤油	大きじ 1
みりん	大きじ 1	塩	少々
あさつき	少々		

【作り方】

- ① 米は研いでおく。
- ② まいたけは小房に分け、人参、しょうがは千切りにする。
- ③ 鍋に米と水、調味料を入れ、マイタケ、人参、しょうが、ほたてを入れて蓋をし、火にかける。沸騰するまで強火、そのあと弱火にして 12 分ほど加熱する。最後の一分は強火にして水分を飛ばし、そのまま 10 分ほど蒸らす。
- ④ 底の方からさっくりと混ぜ、器に盛って、あさつきを散らす。