

生産者さん おじゃまして〜す

# オホーツク海の栄養豊富な海水が おいしいほたてを育てるんです

〜ココラボ・北海道産ほたて貝柱〜



「北海道産ほたて貝柱」の記事は7ページに続く

- P1 復興支援コンサート報告  
ボランティアバス参加者のつどい報告  
(1~2ページ)
- P2 第3回若手ボランティアバス募集  
遠野通信
- P3 グループ活動  
理事会報告
- P4 総代会公告  
ぱるメール
- P5 イベント情報  
ミラフロレス
- P6 商品検査室だより  
組合員さんの声にこたえて
- P8 特集「北海道産ほたて貝柱」  
(8~7ページ)  
Pa・ぱっとクッキング

## Pa・ぱっとクッキング 76

<http://www.palcoop.or.jp/osusume/recipe/index.html>

ほたて貝柱を使って

**\*食べる直前に  
和えるのがコツ!**

### ほたての からし酢味噌あえ

材料・2人分 <1人前66kcal>

- ほたて貝柱 …約100g  
(4粒)
- 青ねぎ ……1/2束
- 白味噌 ……小2
- ④ 米酢 ……小2
- 練り辛子 ……小1/2
- 砂糖 ……小1/3

#### 作り方

- ①ほたて貝柱は包材の表示のように解凍して、厚みを半分にする。スライスしてさらに2つに切り分け、半月形に。
- ②鍋にたっぷりの湯をわかし、沸騰したらねぎを根元から入れ、10秒ほどして葉先まで入れて茹で、ザルに上げる。
- ③ねぎが冷めたらよく絞る、2~3cmの長さに切る。
- ④ボウルに④を入れて混ぜ合わせ、①と③を加えて和える。

