

ほたて丼

材料

ほたて	1 2 個
わかめ（生か塩漬け）	2 5 g
みょうが	1 個
小葱	少量
白ごま	少量
もみのり	少量
ご飯	適量

調味料

ごま油	適量（油通し分）
塩	適量
うま味調味料	少量

【タレ】

オイスター	適量
砂糖	少量

作り方

- ① ほたては半分に薄く切ったのち、1、2 mm程度にスライスします。
わかめは塩漬けなら塩抜きをおこなったのち、細かくカットします。
みょうがは縦に半分に千切り、小葱は小口切りにします。
- ② ほたてに適量の塩をまぶしておき、よく熱したごま油を掛け、油を切ります。
- ③ 油通ししたほたてにわかめと白ごまを混ぜて、うま味調味料と塩で味を調えます。
- ④ 丼にご飯を盛り、もみのりを敷き、③のほたてを盛り、その上に千切りしたみょうが、小口切りした小葱をのせたら完成です。

【タレ】

ほたてを解凍した際に出た汁と油通しに使用したごま油を鍋に入れ、少量の砂糖に適量のオイスターを入れて良く混ぜたらタレの完成です。

（このタレは途中から味を変化させて楽しむために作成しました。）