

稚内海上保安部巡視船もとうら海保飯

ホッキご飯



ホッキが沢山
入ってて、美味
しそうだね！



～もとうら主計科職員が心をこめて作りました～

ホッキご飯 材料(4人分、米3合に対して)

ホッキ剥き身4個、生姜1/3個
出汁昆布2枚、かつお節1/3袋、刻み海苔少々
醤油大さじ5、みりん大さじ5



写真の材料は、20人分だよ、作
るときの参考にしとね。



作り方

① **まずは米を研ぎ、水に浸した後ホッキを下処理します。**

ホッキをよく洗ったら、
身、ひも、貝柱に分けます。



身の部分は真横から包丁
を入れ身を開く。



開いた身から内臓、軟骨を取り除く。



ひもに付いている口先には砂が沢山
入っているので、取り除く。



ほっきを食べやすい大きさに切ったら
よく水洗いして、下処理終了。



②米を炊く用のだしを作る。

鍋に湯を沸かし沸騰したら、下処理したホッキを入れさっと茹でる。
ホッキを取り出したら、冷水で粗熱を取る。
茹で汁に出汁昆布を入れ、30分置いておく。
30分後、昆布を取り出し、沸騰させる。
沸騰したら火を止め、かつお節を入れ約30秒後、かつお節を取り出す。
醤油、みりんで味を調える。(この時、少し味が濃いと思う位が良い)



もとうらでは
ライスボイラー
という大きな鍋
を使ってるよ



③炊飯する。

うるかしていた米の水をザルで切る。(出来れば15分~20分放置する)
だし汁を炊飯分の目盛まで入れたら炊飯する。



④ 生姜、昆布を刻む。

炊飯している間、生姜は皮を剥き、針生姜にしたら水に浸たし、約10分後に水を切る。(生姜の辛味や風味をよく出したい場合は、水に浸けなくても大丈夫です)

だしを取るのに使った昆布は小さく刻む。

A blue plastic colander filled with finely shredded ginger, sitting on a white surface.

A small metal bowl containing finely chopped kombu (dried kelp), sitting on a white surface.

⑤ 仕上げ、盛り付け

炊き上がったら直ぐに、ホッキ、刻み生姜、刻み昆布を入れ混ぜる。器に盛ったら、刻み海苔をふりかけて完成。

A plate of cooked rice topped with bonito (hokki), shredded ginger, and kombu. The plate is decorated with a blue and white pattern and sits on a stainless steel surface.