



ほっきカレー



ほっき貝は正式名称をウバ貝といい、タウリンやカリウム、マグネシウム、鉄といったミネラルが豊富な貝です。また苫小牧市は漁獲量が日本一であり、「苫小牧市の貝」にも制定されています。

学校給食では年に1回程度、地元の味を大切にしてほしいという思いからほっきカレーを提供しています。

ご家庭でもぜひ作ってみてください。



材料（4人分）

ほっき	4個分
じゃが芋	2個
玉葱	1/2個
人参	1/2本
バター	10g
おろしにんにく	小さじ1/3
ソテーオニオン	30g
※無ければ、薄切りにした玉葱1/4個を色が濃くなるまで炒める。	
アップルソース	10g
※無ければ、りんご1/8個をすりおろす。	
バーモントカレー	3かけら
とろけるカレー	2かけら
中濃ソース	小さじ1/2
スキムミルク	大さじ2
※無ければ、牛乳100ml入れ、その分後から入れる水の量を減らす。	
生クリーム	小さじ2

切り方

むいて食べやすい大きさ
さいの目切り
薄切り
さいの目切り

（少量のお湯で溶いておく）

作り方

- ほっきはむいて、身とヒモに分けておく。
- 鍋にバターをひき、にんにくを炒める。
- にんにくの香りがしてきたら、玉葱を入れ、しんなりするまで炒める。
- 人参・じゃが芋・ほっきのヒモを入れ軽く炒める。
- アップルソース、ソテーオニオンを加える。
- 水（600ml）を加え、人参・じゃが芋が柔らかくなるまで煮込む。
- アクをとり、火をいったん止めて、バーモントカレー・とろけるカレー・中濃ソース・スキムミルク・生クリームを入れ、よく混ぜる。
- 再び火をつけ、ほっきの身を加える。
- ほっきに火が通ったら出来上がり。（あまり煮込みすぎるとほっきが固くなるので注意）

