

# お料理 クリップ

## 発酵食品で健やかに

本文レシピ／大阪ガスッキングスクール

撮影／東谷幸一

### あぶりホタテと トマトの冷麺

ホタテの甘さとキムチの旨味で、  
多彩な味わいに。トマト入りの  
コチュジャンだれが爽やかです。



#### ■材料 (4人分)

- 韓国冷麺の麺……………4食分  
(中華麺でも可)
- ホタテ貝柱(生食用)…8個
- オクラ……………4本
- ゆで卵……………2個
- 水菜……………40g
- レモン……………1/2個
- キムチ……………60g

- すりゴマ(白)……………大さじ2
- 塩、コショウ……………各少々
- トマト……………400g → すり下ろす
- コチュジャン、酢…各大さじ1・1/3
- 醤油、ゴマ油……………各大さじ2
- ショウガ汁……………小さじ2
- 塩……………少々

A

よく混ぜる

#### ■作り方

- 1 オクラは塩でもみ洗いし、軽くゆでてから斜め切りにする。ゆで卵は輪切りに、水菜は3等幅に、レモンはくし形に切る。
- 2 ホタテは塩、コショウを振ってから軽くあぶり(写真)、半分に切ってAの一部を絡めておく。麺はゆでてから冷水で冷やし、水気を切ってAを絡める。
- 3 麺を器に盛り、全ての具材を盛り付ける。仕上げにすりゴマを散らす。

金串に刺して表面をあぶる。フライパンで軽く焼いてもOK



■ホタテは焼き過ぎると、水分と共に旨味が落ちてしまいます。表面を軽く焼く程度で構いません。

