



ハマグリのクラムチャウダー

 調理時間
30分

材料(2人分)

ハマグリ	4個
水	100cc
① 酒	大さじ2
タマネギ	1/2個
ニンジン	1/2本
マッシュルーム	4個
ジャガイモ	1個
ブロッコリー	適量
サラダ油	大さじ1
バター	大さじ1/2
牛乳	200cc
コンソメ顆粒	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
② 小麦粉	大さじ2
バター	大さじ1
生クリーム	大さじ2

作り方

- 鍋にハマグリ、①を入れ、ふたをして口が開くまで中火にかける。(ゆで汁はとっておく)
- タマネギ、ニンジン、マッシュルーム、ジャガイモは食べやすい大きさに切る。
- ブロッコリーは小房に切り分け、熱湯に塩(分量外)を入れ、中火で2分程度ゆで、水気を切る。
- ②を合わせて、練っておく。
- 鍋にサラダ油、バターを入れ熱し、中火でタマネギ、ニンジンを炒める。
- 野菜がしんなりしたら①のゆで汁、牛乳の半分、コンソメを入れ10分煮る。
- マッシュルーム、ジャガイモを入れ、残りの牛乳を加え、更に10分煮る。
- ⑦に①と③を加え温め、塩、こしょうで味を調える。
- ⑧に④を加え、とろみをつける。
- 器に盛り、生クリームをかけ完成。

ポイント

- エビ、イカを加えると更に味が引き立ちます。



ちばのおさかな図鑑

【チョウセンハマグリ】

千葉県は全国有数の産地。身が厚くプリプリとした食感で、濃厚なだしが特徴です。

旬カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

 主な
産地




ハマグリ の ラビゴットソース

調理時間
20分



材料(2人分)

ハマグリ	4個	ラビゴットソース	
酒	大さじ2	レモン汁	大さじ2
塩	少々	塩	少々
こしょう	少々	こしょう	少々
		② オリーブオイル	大さじ2
		トマト(みじん切り)	大さじ2
		タマネギ(みじん切り)	大さじ2
		キュウリ(みじん切り)	小さじ1/2

作り方

- 鍋にハマグリ、①を入れふたをして中火で蒸す。
- ハマグリが口が開いたら火を止め、冷ます。
- ②の野菜を切る。
- ポウルに③を入れ、よく混ぜ合わせ、ラビゴットソースを作る。
- 器に冷ましたハマグリをのせ、ラビゴットソースをかけ完成。

ポイント

●ラビゴットソースはフランス料理の定番ソースで、作り方を覚えておくと料理の幅が広がります。

材料(2人分)

ハマグリ	4個
生シイタケ(干切り)	2枚
長ネギ(斜め薄切り)	1/2本
酒	大さじ2
バター	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

調理時間
15分

ポイント

●ハマグリはバターをのせる前に殻から外しておくとお食べやすいです。

付け合わせ

トマト(くし形切り)	適量
ブロッコリー(ゆでる)	適量

作り方

- 生シイタケは軸を取り、長ネギと生シイタケをそれぞれ切る。
- 鍋に1とハマグリを入れ酒をふり、ふたをして中火にかける。
- ハマグリが口が開いたら火を止める。
- ハマグリの上にバターをのせ、ふたをして1分おく。
- 器に盛り付け、ハマグリにしょうゆをたらしたら完成。



ハマグリ の バターしょうゆ

ちよと 贅沢 ずっと ちば海苔

江戸前 ちば海苔



お近くの海苔問屋

千葉県海苔問屋協同組合



千葉県漁連のオンラインショップ
(インターネットで購入)

千葉県漁連 海市場



千葉のおさかな情報サイト

「千葉さかな倶楽部」

千葉でとれる四季の美味しいさかなの紹介やお料理レシピ、美味しいさかなが買える、食べられる『千葉さかな倶楽部協力店』の紹介など、魚に関する情報が満載です！

千葉さかな倶楽部



<https://www.pref.chiba.lg.jp/suisan/sakana/>

お問い合わせ

千葉県農林水産部水産局水産課 ☎043-223-3045