

いわての旬をいただきます!

# しあわせ レシピ

いわては美味しい食材の宝庫です。味わい豊かな食材を使って、楽しくクッキング。今回ご紹介するのは、新鮮で肉厚なホヤをマリネにし、爽やかな味わいに仕上げた洋風レシピ。白ワインやご当地ビールにもよく合います。

今号の食材

## ホヤ



岩手ではマボヤが養殖され、夏場を中心に出荷しています。磯の香りと甘み、苦みが混在する独特の風味が特徴で、グリコーゲンやセレンウムが豊富な栄養価の高い食材です。洋野町では「南部もぐり」と呼ばれる潜水作業員が、海底からホヤを一つひとつ手で採取する天然ホヤ漁も行われています。

### 材料(約2人前)

ホヤ	1個
トマト	中玉1個
大葉	5枚くらい
塩	ふたつまみ
赤ワインビネガー	大さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1/2

### [レシピ監修]

料理家: <sup>ほしもと</sup>橋本玲奈さん

盛岡市在住。飲食店のメニュー開発やケータリング、料理撮影のスタイリングなど、県内を中心に活躍中。



今号の  
レシピ

## ホヤとトマトのマリネ

### 作り方

- ① ホヤの2つの大きな突起物のうち、先が+ (プラス) の形になっている方を切り落とし、中の水「ホヤ水」をボウルに出しておく。- (マイナス) の方も切り落とし、キッチンバサミで殻だけを切るように根元まで切り込みを入れ、手を入れて中身を取り出す。中を開いて内臓と排泄物を除き、取っておいたホヤ水ですすぐ。
- ② トマトは、くし形に8つに切り、①のさばいたホヤを食べやすい大きさにカットしてひとつのボウルに入れる。
- ③ トマトに塩を振り、赤ワインビネガーとオリーブオイルを全体にかけてさっと混ぜ合わせ、大葉を添えたら出来上がり。時間が経つと水分が出るので食べる直前に和えるのがおすすめ。



## 表紙MEMO



### ここが夢の始まり、新たな歴史の始まり。

岩手県営野球場と盛岡市営野球場の後を引き継いで、この春オープンした「いわて盛岡ボールパーク」(愛称:きたぎんボールパーク)。2万人収容の全面人工芝の野球場を中心に、周囲には全天候型の屋内練習場、イベント広場、キッズスタジアム、ランニングコースなどを配置し、野球をする人もしない人も一年中楽しむことができます。展示スペースには、佐々木朗希投手をはじめとする岩手にゆかりのあるプロ野球選手のユニフォームやサインボールも展示。この場所から、新たな歴史が始まろうとしています。



◀いわて盛岡ボールパークHPはこちら