



北極貝

arctic surf clam recipes

ほっき貝を使ったレシピ集





カナダ沿岸に広がる北大西洋の氷海で水揚げされた Clearwater 北極ホッキ貝は、圧倒的な鮮度を保つため1時間以内に海上で冷凍されます。その甘みのある繊細な味わいと独特の食感、どのような貝料理にも最適です。

From the icy waters of the Canadian North Atlantic, Clearwater Arctic Surf Clams are frozen-at-sea within one hour of catch for unbeatable freshness. Their sweet, delicate flavor and distinctive texture make them ideal for any clam recipe.

プライム カット(半切り) prime (half) cut



半分に切って二枚の薄いスライスにします。

アドバイス: 貝の外面にやさしく刻み目を付ければ、筋繊維がほぐれて一層やわらかく仕上がります。

Slice in half for two thin pieces.

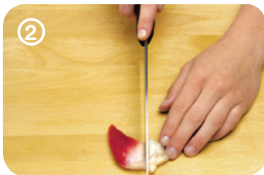
Tip: Gently score the outside of the clam to break down the muscle fibre and make it even more tender.

蝶切り butterfly cut



縦方向に切って、一方の側に小さな「つなぎ目」を残します。
Slice lengthwise, leaving a small "hinge" on one side.

千切り julienne



まずは半分に切り、さらにカットして形を整えてから千切りにします。
Slice lengthwise, trim and julienne.

タイ風北極ホッキ貝のパパイア添え
thai style arctic surf clams with papaya



タイ風北極ホッキ貝 のパパイア添え

【主な材料】

Clearwater ホッキ貝	100g	パパイア	150g
玉ねぎ	30g	にんじん	20g
ガラングル	5g	パクチーの葉	2g
パクチーの茎	20g	シトウとペッパー コーン	10g
ニンニク	5g	ピーナッツ	10g

【薬味】

タイ式魚醤	20g	レモン汁	10g
砂糖	5g	タイ式スイート チリソース	8g

【調理法】

1. パパイア、玉ねぎ、にんじん、ガラングルを細かく刻みます。
2. ガラングル、細かく刻んだパクチーの葉、パクチーの茎、細かく刻んだシトウとペッパー コーン、細かく刻んだニンニクを混ぜ入れ、薬味を加えてソースを作ります。
3. 薄く切った北極ホッキ貝をソースに入れて均等に混ぜ合わせます。
4. 砕いたピーナッツを載せます。
5. ピーナッツを振りかけます。

thai style arctic surf clams with papaya

INGREDIENTS:

Clearwater Arctic Surf Clams	7 pcs	papaya	¾ cup
onion	¼ cup	carrot	¼ cup
galangal	1 tsp	cilantro leaves	¼ tsp
cilantro stems	¼ cup	finely diced green pepper & cone pepper	2 tsp
finely chopped garlic	1 tsp	crushed peanuts	2 tsp

SEASONING:

Thai fish sauce	¼ cup	lemon juice	2 tsp
sugar	1 tsp	Thai sweet chili sauce	1½ tsp

DIRECTIONS:

1. Prime cut Arctic Surf Clams.
2. Cut the papaya, onion, carrot and galangal into small pieces.
3. Mix the galangal, finely diced cilantro leaves, cilantro stems, finely diced green pepper and cone pepper, and finely chopped garlic with all seasonings to make the sauce.
4. Add the sliced Arctic Surf Clams and mix.
5. Top with crushed peanuts.

北極ホッキ貝と新鮮な野菜のサラダ
arctic surf clam salad with
fresh vegetables



北極ホッキ貝と 新鮮な野菜のサラダ

【主な材料】

Clearwater ホッキ貝	120g	ミックス レタス	150g
玉ねぎ	10g	プチトマト	20g

【薬味】

塩	20g	粉コショウ	½g
オリーブ油	5g	セサミ サラダ	15g

【調理法】

1. 「材料」をすべて洗い、水を切ります。
2. これに薄切りにした北極ホッキ貝を入れ、塩、粉コショウ、セサミ サラダを加えてよく混ぜます。
3. オリーブ油をかけます。

arctic surf clam salad with fresh vegetables

INGREDIENTS:

Clearwater Arctic Surf Clams	7 pcs	mixed lettuce	¾ cup
onion	2 tsp	cherry tomatoes	¼ cup

SEASONING:

salt	¼ tsp	ground black pepper	¼ tsp
olive oil	1 tsp	sesame seeds	3 tsp

DIRECTIONS:

1. Prime cut Arctic Surf Clams.
2. Wash and drain all ingredients.
3. Combine the mixed lettuce, cherry tomatoes and onion. Then, add the sliced Arctic Surf Clams, salt, ground black pepper and sesame seeds, and mix.
4. Add olive oil and serve.

塩焼きチキンの北極ホッキ貝添え
salt baked chicken with arctic surf clams



塩焼きチキン の北極ホッキ貝添え

【主な材料】

Clearwater	150g	ハーフサイズ
ホッキ貝		チキン
パクチー	100g	

【薬味】

塩焼き粉末	80g	油	300g
-------	-----	---	------

【調理法】

1. チキンを洗ってしっかり加熱します。チキンを裂いて骨を取り、細長く切り裂きます。
2. 油を熱した後、少し冷まします。続いて塩焼き粉末と油を混ぜ、塩焼き油を作ります。
3. 細く裂いたチキン、薄切りにした北極ホッキ貝、パクチー、塩焼き油を混ぜ合わせます。

salt baked chicken with arctic surf clams

INGREDIENTS:

Clearwater Arctic Surf Clams	10 pcs	whole chicken	half
cilantro	½ cup		

SEASONING:

salt baked powder	⅔ cup	oil	1⅓ cup
-------------------	-------	-----	--------

DIRECTIONS:

1. Prime cut Arctic Surf Clams.
2. Rinse chicken and cook thoroughly. Once cooked, remove bones and shred meat.
3. Heat oil and cool slightly. Add salt baked powder and stir.
4. Add shredded chicken, sliced Arctic Surf Clams, cilantro and mix together.

蒸した北極ホッキ貝と風味豊かなエッグカスタード
steamed arctic surf clams with savory
egg custard



蒸した北極ホッキ貝と 風味豊かなエッグカスタード

steamed arctic surf clams with savory egg custard

【主な材料】

Clearwater	60g	卵	2個
ホッキ貝			
水	200g		

【薬味】

塩	0.5g	薄口しょうゆ	0.5g
---	------	--------	------

【調理法】

1. 卵を容器内でかき混ぜた後、水、塩、しょうゆを加えます。
2. 容器を蒸し器に入れ、最大温度で約 8 分間蒸します。
3. 薄く切った北極ホッキ貝を載せます。30 秒ほど経過したら蒸し器を停めます。

INGREDIENTS:

Clearwater Arctic Surf Clams	3 pcs	eggs	2
water	1 cup		

SEASONING:

salt	¼ tsp	soy sauce	¼ tsp
------	-------	-----------	-------

DIRECTIONS:

1. Prime cut Arctic Surf Clams.
2. Beat eggs in a container. Mix water, salt and soy sauce in a separate bowl and then combine with eggs.
3. Put the container inside a steamer, set to the maximum temperature and steam for 8 minutes.
4. Top with sliced Arctic Surf Clams. Turn off the steamer in 30 seconds.

北極ホッキ貝の春玉ねぎ添え
arctic surf clams with scallions



北極ホッキ貝 の春玉ねぎ添え

【主な材料】

Clearwater ホッキ貝	180g	春玉ねぎ	100g
--------------------	------	------	------

【薬味】

しょうゆ	30g	油	10g
------	-----	---	-----

【調理法】

1. 北極ホッキ貝と春玉ねぎを薄切りにし、皿に盛ります。
2. その上にしょうゆをかけます。
3. 油を温め、春玉ねぎの上にかけます。

注記：味が変わるのを防ぐため、ホッキ貝には熱した油をかけないでください。

arctic surf clams with scallions

INGREDIENTS:

Clearwater Arctic Surf Clams	10 pcs	scallions	½ cup
---------------------------------	--------	-----------	-------

SEASONING:

soy sauce	¼ cup	oil	3 tsp
-----------	-------	-----	-------

DIRECTIONS:

1. Prime cut Arctic Surf Clams.
2. Present sliced Arctic Surf Clams and sliced scallions on a plate.
3. Pour soy sauce over the Arctic Surf Clams and scallions.
4. Heat oil in a pan and pour over the scallions.

Note: Do not pour the hot oil directly over the Arctic Surf Clams.

北極ホッキ貝とオクラのソテー
sautéed arctic surf clams with okra



北極ホッキ貝と オクラのソテー

sautéed arctic surf clams with okra

【主な材料】

Clearwater ホッキ貝	120g	オクラ	150g
ネギ	5g	ショウガ	0.5g
ニンニク	0.5g		

【薬味】

薄口しょうゆ	15g	オイスター ソース	10g
砂糖	0.5g	オリーブ油 (または サラダ油)	10g

【調理法】

1. オクラを沸騰したお湯に 3 分間入れます。お湯から取り出し、ぶつ切りにします。
2. フライパンを熱します。油を加えます。オクラ、ネギ、ショウガ、ニンニクを加えます。これらを炒めます。
3. 北極ホッキ貝を入れます。薬味として、しょうゆ、オイスターソース、砂糖を加えます。約 5 秒間炒めます。
4. 料理を盛ります。

注記：北極ホッキ貝はあらかじめ湯通しされています。味が変わるおそれがあるので、過度に調理しないでください。

INGREDIENTS:

Clearwater Arctic Surf Clams	7 pcs	okra	¾ cup
green onion	1 tbsp	ginger	¼ tsp
garlic	¼ tsp		

SEASONING:

light soy sauce	3 tsp	oyster sauce	2 tsp
sugar	¼ tsp	olive oil	2 tsp

DIRECTIONS:

1. Prime cut Arctic Surf Clams.
2. Scald the okra in boiling water for 3 minutes. Remove and cut into chunks.
3. Heat oil in a pan. Add okra, green onion, ginger and garlic. Stir fry.
4. Add the Arctic Surf Clams. Season with the soy sauce, oyster sauce and sugar. Then, stir fry for 5 seconds.

Note: The Arctic Surf Clams are pre-blanching. Do not overcook.

追加のレシピは www.clearwater.ca
または Clearwater Seafoods 社の YouTube
チャンネルでご覧になれます。

For more recipes go to www.clearwater.ca
or visit our Clearwater Seafoods YouTube channel.



remarkable seafood, responsible choice

clearwater.ca

