

最近のhokushinレシピの中から
カンタン大好評メニューをご紹介します。



ブリと小松菜のほくほくオイスター炒め

- | 材料(2人分) | 作り方 |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> □ブリ/200g 下味 □酒/小さじ1 □しょうゆ/小さじ1 □薄力粉/大さじ1 □小松菜/200g □生姜(みじん切り)/5g □(A)酒/大さじ1 □(A)オイスターソース/大さじ1 □(A)しょうゆ/小さじ2 □(A)砂糖/小さじ1 □(A)鶏ガラスープの素/小さじ1/2 サラダ油/大さじ1 □(A)柚子胡椒/少々 ※白身魚、イカで代用可能 | <ol style="list-style-type: none"> (1)小松菜は根を落とし、5cm幅に切る。 (2)ブリは1切れを4等分に切る。下味の材料を揉み込み、薄力粉を薄くまぶす。 (3)フライパンにサラダ油と生姜を入れて中火にかけ、香りが立ってきたら2を入れて、両面焼き色がつくまで焼く。(1)を入れ、少ししんなりしたら(A)を入れてさらに中火で炒める。全体に絡んだら火からおろし、お皿に盛り付けて完成。 |



毛ガニ豆乳ペンネ

- | 材料(2人分) | 作り方 |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> □ペンネ/200g □塩/大さじ1 □長ネギ/20g □毛ガニむき身/30g ※タラバ、ズワイ、カニ缶で代用可能 □酒/小さじ1 □豆乳(成分無調整)/200ml □西京みそ/小さじ5 □オリーブ油/小さじ1 | <ol style="list-style-type: none"> (1)長ネギは斜めに切り分ける。豆乳と西京味噌をボウルに入れてしっかり混ぜ合わせる。(ここで蟹味噌が残っていた場合蟹味噌を加えることも可能) (2)鍋にたっぷりの熱湯を沸かして塩を加え、ペンネをゆでる。 (3)フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、毛ガニほぐし身、酒を加えて軽く炒める。 (4)(3)に合わせみそを混ぜた豆乳を加え、温まったらゆでたショートパスタと長ネギをサッと和えて火を止めて、皿に盛る。豆乳を加えてから加熱しすぎると濃くなるので、煮詰めすぎない! |



あんこうのフィッシュ&チップス

- | 材料(2人分) | 作り方 |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> □アンコウの切身/4切 □唐揚げ粉/大さじ3 □カレー粉/小さじ1 □さつま芋/中1/2本 □塩/少々 □レモン、パセリ/適量 ※白身魚、イカ、蟹で代用可 | <ol style="list-style-type: none"> (1)アンコウの切身は一口大に切り、ポリ袋に唐揚げ粉とカレー粉を入れて揉み混ぜる。 (2)さつま芋は良く洗って、3~4mm位の拍子木切りにカットし、キッチンペーパーでドリップを取り、から揚げ粉をまぶしておく。 (3)180°Cの温度で(1)と(2)を揚げる。(1)はきつね色になるまで5~8分、(2)はカリカリになるまで揚げる。 (4)(3)の油を切り、さつま芋にサッと塩をふり完成。 |



ヒラメのカルパッチョ

- | 材料(3~4人分) | 作り方 |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> □ヒラメフィレ/1枚 □ベビーリーフ/1/2袋 ☆オリーブオイル (エキストラバージンオリーブオイル不可)/大さじ2 ☆おろしにんにく/小さじ2 ☆レモン汁/小さじ2 ☆しょうゆ/小さじ1 ☆塩/2つまみ □黒コショウ/少々 ☆は市販のレモンドレッシングでも代用可能 ※イカ、エビ、白身魚全般代用可 | <ol style="list-style-type: none"> (1)ヒラメを削ぎ切りにしてお皿に綺麗に並べる。(包丁を少し倒すと切りやすいです) (2)洗って水を切ったベビーリーフを中央に盛り付ける。 (3)☆の材料をよく混ぜ合わせてヒラメに回しかける。 (4)最後に黒コショウを少々振りかける。 |

北陸
MARINE PRODUCTS

3 | MAR
2023



春の食卓、
艶やかな、

MASU / ROCKFISH / CLAM

SPRING
HAS COME!

サクラマス/
メバル/はまぐり
春の到来を
旬の魚で満喫!



MASU ankake

あんかけで際立つ
マスの上品な旨味！

庄内地方郷土料理 ニラマスあんかけ

材料(4~5人分) ※白身魚、サバで代用可

□サクラマス/300g	【あんの材料】
□ニラ/100g	□片栗粉/大さじ3
□しょうが/30g	□砂糖/大さじ6~7
□塩/少々	□酒/大さじ3
□あんかけのあん	□醤油/大さじ3
	□水/1/3カップ

- (1) マスを三枚におろして塩を振り、蒸気の上だった蒸し器で蒸す。
- (2) ニラはゆでて、5cmに切りそろえる。
- (3) あんを練る。
※あんの作り方: [手順1] 鍋に酒を入れて沸騰させた後、水、醤油、砂糖を入れて煮溶かす。[手順2] 火を止め、水で溶いた片栗粉を木べらで時計回りに混ぜながら少しずつ入れる。[手順3] 再び鍋を中火にかけ、焦げないように注意しながらあんが透明になり艶が出るまでよく練る。[手順4] 火から下ろし、冷めるまでよく練る。
- (4) 器にマスとニラを盛り合わせて、あんをかけ、おろししょうがをそえる。



ROCKFISH garlic pasta with basil

メバル×バジルが醸し出す
芳醇な春の風味！

メバルのバジル風味ガーリックパスタ

材料(2人分) ※スズキなどの淡白なお魚で代用可

□メバル/120g	□コンソメ/大さじ1
□玉ねぎ/1/2個	□塩コショウ/適量
□バジル/8枚	□オリーブオイル/大さじ4
□にんにく/1片	□パスタ(1.7mm)/200g

- (1) メバルは粗めのみじん切りにしておく。皮目を塩で炙っておくとより香りがたつ。にんにくはスライスに、バジルはみじん切りに。パスタを茹で始める。
- (2) フライパンにオリーブオイル、にんにくを弱火でカリッとさせるまで焼き、別皿に取っておく。
- (3) スライスした玉ねぎを炒め、透明になったらメバルも入れ塩コショウで味を整える。
- (4) (3)に茹でたパスタ、にんにく、バジル、コンソメを入れて全体よく混ぜ合わせ、塩コショウで味を整えれば完成！

hokushin
press

ホクシンプレスが選ぶ
3月のおいしい旬魚



【サクラマス】

サクラマスは繊細な身質をしており、焼き上がりがふわふわとした食感で癖がなく程良い脂が春を感じさせます。海へ下るものが「サクラマス」、川に残るものが「ヤマメ」と呼ばれています。海へ下ったサクラマスは約1年後、生まれた川に戻ってくる時期が桜の咲く頃であること、あるいは身肉の色が桜色であることから「桜鱈(サクラマス)」と呼ばれるようになった、と言われています。しかし、脂が乗っているのにあっさりとしたその味はまさに絶品。旬を迎えるこれからの時期、ぜひ味わっていただきたいお魚です。

【目利きポイント】
体高が高いものの方が脂がのって良いでしょう。出来れば活められているものの方がいいです。鮮度的には全体に艶があり、腹を触ってみてしっかりと強い弾力が感じられるもの、エラが鮮やかな赤いものが新鮮です。



【メバル】

ウスメバルは筍(たけのこ)の出る季節においしくなるといわれ、3月後半~5月が多く出回る時期です。非常に淡白な味わいをしており、身はしっかりと締まっているのがおいしさの秘訣です。もともと日本人好みの味をしていることで様々な料理に役立てられますが、よりおいしさを引き立てたい場合は煮付けで甘く、こってりとした味にするのがおすすめです。

【目利きポイント】
出来れば活け締めされているもののほうが刺身にした時に美味しく頂けます。メバルを選ぶときは目に濁りが無く黒く澄んでいるものが新鮮です。エラを開けてみて、中が鮮紅色の物を選びます。鮮度が落ちるにしたがい色が薄れボケて濁った色合いになり古くなると茶色みを帯びてきます。



【はまぐり】

はまぐりは、二枚の殻がびったり重なることから夫婦円満の縁起のよい食材として「一生一人の人と添い遂げられるように」という願いで結婚式のお吸い物として出されます。また、3月3日のひな祭りにははまぐりを食べると良縁に恵まれるとも言われ、ひな祭りにも欠かせない食材の一つです。はまぐり料理といえば、焼きはまぐりが人気。さらに酒蒸しなどははまぐりの味をそのままダシとして活かせる料理がお勧めです。

【目利きポイント】
ハマグリは基本的に生きていることが前提となります。水中では水管を伸ばしていても触れると素早く殻を閉じるもの、水揚げされているものはびったりと殻を閉じているものを選びます。



CLAM and rape blossoms steamed in garlic butter

蒸すだけで
こんなに美味しい！！

菜の花とはまぐりの
ガーリックバター蒸

材料(2人分) ※アサリ、ホタテ、貝類で代用可

□はまぐり(殻付き・砂抜きしたもの)/500g
□菜の花/1束
□にんにく/2片
□A:バター/10g
□A:白ワイン/70ml
□A:赤唐辛子(輪切り)/1つまみ
□塩/適量

※合わせ味噌をお好みの量を入れ
味噌バターにしても！！

- (1) 菜の花は食べやすい長さに切る。
- (2) にんにくは包丁の腹などを使い、粗くつぶす。
- (3) フライパンに、はまぐり、(1)、(2)、Aの材料を入れ、蓋をして強めの中火で約5分蒸し焼きにする。貝が開いたら、味をみて必要に応じて塩(合わせ味噌)で味を調え、お皿に盛りつけて完成！