

魚レシピが10分で完成する
おいしくて簡単な時短料理特集！



鮭とチーズの春巻き

材料(2人分)

- 春巻きの皮/4枚
- 水溶き薄力粉/大さじ1
- 鮭(切り身)/2切れ
- 塩こしょう(下味用)/少々
- スライスチーズ(とろけるタイプ)/2枚
- 揚げ油/適量
- クレソン/適量
- ミニトマト/2個
- ケチャップ/大さじ1

作り方

- (1) スライスチーズは半分に切ります。
- (2) 鮭は2等分に切り、側面に切り込みを入れます。塩こしょうで下味をつけます。
- (3) 切り込みに(1)を入れて挟みます。
- (4) 春巻きの皮で包み、水溶き薄力粉でとめます。
- (5) 鍋底から3cmの揚げ油を注ぎ、180℃に熱し、(4)を入れます。火が通るまで3分揚げ、油を切り取ります。
- (6) お皿に盛り付け、クレソンとミニトマト、ケチャップを添えて完成です。



ギンダラの照り焼き

材料(2人分)

- 銀ダラ/2切れ
- 酒/大さじ1
- みりん/大さじ1
- 砂糖/大さじ1
- しょうゆ/大さじ2
- 水/50ml
- 大葉/2枚

作り方

- (1) 銀ダラはキッチンペーパーなどで余分な水気を拭き取ります。
- (2) 鍋に調味料を入れて中火でひと煮立ちさせます。
- (3) (1)を入れ、落とし蓋をして中火で煮ます。銀ダラに火が通り、汁気が少なくなったら火から下ろします。
- (4) お皿に大葉を敷き、(3)を盛り付けて完成です。



サワラのマスタードクリームソース

材料(2人分)

- サワラ/2切れ
- 下味
- 塩/ふたつまみ
- 黒こしょう/ふたつまみ
- 生クリーム/50ml
- マスタード(粒)/小さじ2
- 塩/ひとつまみ
- 有塩バター/15g
- ペビーリーフ/20g

作り方

- (1) サワラは下味の材料をまんべんなくまぶします。
- (2) 中火に熱したフライパンに有塩バターを溶かし、(1)を中火で焼きます。片面に焼き色がついたら裏返し、中まで火が通るまで焼いたら取り出します。
- (3) 同じフライパンをキッチンペーパーで拭き、ソースの材料を入れ弱火で混ぜながら温め火から下ろします。
- (4) ペビーリーフをのせたお皿に(2)を盛り付け、(3)をかけて完成です。



鯖とアサリのトマト煮込み

材料(3~4人分)

- 塩サバ(切り身)/2切れ
- アサリ/200g ※むき身でもOK その場合は約40g位
- カットトマト缶/200g
- 料理酒/50ml
- (A)ケチャップ/大さじ2
- (A)すりおろしニンニク/小さじ1
- 水/100ml
- オリーブオイル/大さじ1
- パセリ(乾燥)/適量

作り方

- [準備]
サバは骨を取り除いておきます。アサリは砂抜きをしておきます。
- (1) サバは3cm幅に切ります。
 - (2) 中火に熱したフライパンにオリーブオイルをひき、(1)の皮目から焼き、こんがり焼き色がついたら裏返して3分程焼き、両面に焼き色が付いたらアサリ、カットトマト缶、料理酒、(A)を加えます。
 - (3) 中火のまま蓋をし3分程煮込み、アサリの口が開いたら水を加えひと煮たちしたら火から下ろし、器に盛り付けて完成です。

hokushin press

北辰
MARINE PRODUCTS

4 | APR
2023

爽やかな
気分を彩る
春の味覚。

DINING
TABLE

Spring

SWEET SHRIMP / SAYORI / SHIRASU



SWEET SHRIMP and mizuna pasta

春を満喫できる
彩り豊かなパスタ！

甘エビと水菜のパスタ

材料(1人分)
※たらこ、辛子明太子、イカ、ホタテで代用可

- スパゲティ/100g
- 甘海老/15匹位
- レモン/1/8個
- 生クリーム/70cc
- レモン汁/小さじ1
- 塩、コショウ/各適量
- 水菜/30g

- (1) 大きめの鍋で、スパゲティをゆでるお湯を沸かす。塩は分量外で、小さじ1/2程度入れる。
- (2) 水菜は、2センチ位の長さで切っておく。
- (3) お湯が沸いたらスパゲティを指定時間ゆで、ざるにあける。※ゆで汁おたま1杯分保管。
- (4) フライパンを温め、ゆで汁1杯で海老を軽く煮て色が変わったなら、スパゲティと生クリームを入れる。
- (5) 水菜の半量を入れてすばやくあえて、レモン汁、塩コショウで味を調える。
- (6) お皿に盛りつけ、残った半量の水菜を上に加える。添えたレモンを絞りながらいただきます。

hokushin
press

ホクシンプレスが選ぶ
4月のおいしい旬魚



【甘エビ】

基本的に甘えびの旬は冬ですが、各産地の海流・地形・気候等の影響で、旬の時期が少し異なります。甘えびには休漁期間があり、北海道は休漁期間明けの3月から5月にかけてが旬です。また、北陸地方は休漁期間明けの9月から冬にかけてが旬ですが、一年を通して水揚げがあります。
【目利きポイント】
甘えびの鮮度は頭でわかります。鮮度が落ちると頭の付け根が緩み、グラつきます。頭がない甘えびを選ぶ際は、尾が黒くなっていないものが良いです。また、甘えびの鮮度が落ちると、身が痩せハリが無くなるため、殻と身の間に隙間がないかも大切です。また、殻が透明か、ツヤがあるか、も大事なポイントです。



SAYORI fried plum and miso

春のピクニックにも
最適な一品！

さより紅梅揚げともろみみそ揚げ

材料(2人分) ※白身魚、マグロで代用可能。

- サヨリ/2~4尾
- 小麥粉/適宜
- ※大きい場合は2尾、
- 溶き卵/1/4個
- 小さい場合は4尾位
- 小麥粉/1/4カップ
- 梅干し/大2個
- (50cc)
- もろみ味噌/小さじ1
- 水/1/4カップ(50cc)
- (少量 お好み量)
- 揚げ油/適宜
- 青シソ/4枚

- (1) サヨリは3枚におおして、骨を取り除く。
- (2) 梅干しは、種を除いてから叩く。もろみ味噌とここでしっかり練り合わせるか、もしくは別でサヨリの内側に置くようにする。(写真は練り合わせ)
- (3) サヨリの内側に青シソをのせて、叩いた梅ともろみ味噌の1/4量をのせたら、尾の方から、しっかりと巻く。小麥粉を薄くまぶして、衣をからめて、油でこんがり揚げたら、油を切る。
- (4) 他の切り身も同様にして、完成



SHIRASU tomato salad

海の香りでいただくトマトの旨味！

トマトシラスサラダ

材料(2人分) ※桜エビ、イカで代用可

- トマト/2個
- シラス/大さじ3
- 小口ネギ/少々
- レッドオニオン
- スライス/10g
- [A]
- オリーブオイル/大さじ2
- 酢/大さじ1
- 塩コショウ/少々
- クリームチーズ/お好みで30g程度
- ※粉チーズでも代用可

- (1) トマトは縦半分にしてヘタを取り除き、8等分にくし形切りにする。レッドオニオンは千切りにし水にさらしておく。
- (2) ボウルに[A]のオリーブオイル大さじ2、酢大さじ1、クリームチーズ、塩コショウ少々を入れて、泡立て器で白っぽくもったりするまで混ぜ合わせる。
- (3) (2)のボウルに、(1)とシラス、入れてさっくりと混ぜ合わせ、器に盛り付け小口ネギを上からふって出来上がり。



【さより】

サヨリはサンマと同じダツ目に含まれるサヨリ科の一種で、釣りの対象としても知られています。サヨリを表す言葉に「カンヌキ」と「エンビツ」というのがありますが、これはサイズを表すのに、まだ細く小さいものを「エンビツ」、大きく成長し40cm前後の太いものを「カンヌキ」といいます。カンヌキと言われる大型のものは寿司店や割烹、天ぷら専門店などで使われ高級魚として扱われています。
【目利きポイント】
鮮度がいいサヨリは長い下あごの下部が赤く、赤みが薄いものや消えているものは鮮度が落ちていることが多いです。また、背びれや尾ビレが干からびているものも避けましょう。腹が白く、触ってみて腹にしっかりと固さがある物が新しい証です。鮮度が落ちてくると赤くなってきて柔らかくなってきます。



【シラス】

しらすの産地と言えば、国内シェア約20%近くを誇る兵庫県です。中でも淡路島で水揚げされるしらすはとって有名ですね。明石海峡で獲られたしらすは、潮の流れが速く餌に恵まれて育ったため、甘さとほろ苦さを楽しめます。しらすはゆでると白くなりますよ。このことから白子(しらす)と呼ばれるようになったのだとか……。頭から尾まで丸ごと食べられるしらすはカルシウムたっぷり！小さなお子様から年配の方まで積極的に食べたい魚です。
【目利きポイント】
しらすをゆでるときの温度が高いと、しらすが折れたり細かくちぎれたりします。この場合、しらすが型ずれして空気に触れやすくなり、味や品質が低下しやすくなります。できるだけしらすが折れたりしていないものを選びましょう。