

hokushin  
press

MONTHLY  
FEATURE

[ 今月の特集 ]

冷たいお茶をかけても、  
和風だしでも、  
温かいお茶でも

[ 特集 ]

# お茶漬け



いさきのお茶漬け



あじ りゅうきゅう茶漬け



シラスとショウガの茶漬け



たらこお茶漬け



いかの塩辛茶漬け



うなぎひつまぶし茶漬け

# hokushin press

北辰  
MARINE PRODUCTS

5 | MAY  
2023

至福の  
おうち  
イタリアン。

メバル、ホタテ、鰹の  
旬魚を愉しむ

# DELICIOUS! ITALIAN DISH

ROCKFISH / SCALLOPS / BONITO



# ROCK FISH

## potatoes stewed in tomatoes

ワインのアテにもピッタリ！  
メバルとじゃがいものトマト煮込み

材料(2人分) ※白身魚、魚介類で代用可能

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> メバル/1匹                             | <input type="checkbox"/> オリーブオイル/大さじ1 |
| <input type="checkbox"/> じゃがいも/1個                           | <input type="checkbox"/> 白ワイン/大さじ1    |
| <input type="checkbox"/> 玉ねぎ/1/4個                           | <input type="checkbox"/> 塩/小さじ1/2+少々  |
| <input type="checkbox"/> にんにく/1片                            | <input type="checkbox"/> こしょう/少々      |
| <input type="checkbox"/> トマト缶<br>(ホールトマト水煮缶)/<br>1/2缶(200g) |                                       |

- 玉ねぎは薄く薄切り、じゃがいもは縦半分切成って5mm厚さに切って水にさらしておき、にんにくは厚めにスライスする。
- メバルは3枚卸して骨を取り除いておき、塩こしょう少々をふりかけて手で軽く押さえる。
- フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、にんにくの香りがしてきたら玉ねぎを加えて中火で炒める。
- 玉ねぎが少ししんなりしてきたら、じゃがいもを加えてさらに炒める。
- じゃがいものまわりが少し透き通ってきたら、メバルを上のにせ、トマト缶を加える。トマトの実を手でつぶしながら加える。
- 白ワインと塩小さじ1/2をふりかけたら蓋をし、じゃがいもが柔らかくなるまで約10分、弱火〜中火で煮込む。
- じゃがいもが柔らかくなった後、塩こしょうで味をととのえ、お皿に盛りつけて出来上がり♪お好みでパセリを散らしてもOK。



# BONITO

## mandarin carpaccio

鰹の旨味を引き出すミカンの酸味！

カツオとミカンの  
さわやか和風カルパッチョ

材料(4人分) ※マグロ、サーモン、ブリ等、お好みの刺身で代用可能

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> カツオたたきの刺身/<br>300g(刺身4人分) | A                                    |
| <input type="checkbox"/> みかん/1個                    | <input type="checkbox"/> しょう油/大さじ2   |
| <input type="checkbox"/> 玉ねぎ/1/4個                  | <input type="checkbox"/> 酢/大さじ1      |
|  | <input type="checkbox"/> レモン汁/大さじ1/2 |
|  | <input type="checkbox"/> オリーブ油/大さじ1  |
|  | <input type="checkbox"/> わさび/小さじ1/2  |
|  | <input type="checkbox"/> 黒こしょう/適宜    |
|  | <input type="checkbox"/> みかん汁/お好みで   |

- カルパッチョを盛り付ける皿は冷蔵庫に入れて冷やしておく。
- 玉ねぎは薄切りして水に晒し、水気を絞る。
- Aを混ぜ合わせてドレッシング作成。
- カツオたたきのサク(刺身用ブロック)を刺身に切る。
- 皮が付いている方を上、身の厚みがある方を向こうにしてまな板に置き、身の左端から削ぎ切りにする。切った刺身は皿に盛り付け、皿の外側、時計と反対周りに刺身通しを少し重ねるようにして盛り付け、外周に盛り終わったら内側に同じように盛り付ける。
- みかんは皮をむいて5ミリ厚みの輪切りにする。
- 水気を絞った玉ねぎ、Aを混ぜ合わせたドレッシングをかけてみかんを軽く絞って出来上がり。

hokushin press

ホクシンプレスが選ぶ  
5月のおいしい旬魚



【メバル】

ウスメバルは旬(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月が多く出る時期です。釣り人のターゲットとなる人気の高い魚であるメバルはこの地域でも釣りやすいところが魅力的です。そんなメバルの肝心の味は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。

【目利きポイント】  
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。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。絞めて間がない物はしっかりとした弾力がありますが、時間が経つと死後硬直状態になり、頭を持って横向きに持ち上げても尾が垂れずピンとしています。



【ホタテ】

ホタテ(学名:ホタテ貝)は主に水温が適した三陸海岸以北で、大規模に繁殖されている魚介類です。外敵から身を守るため力強く殻を開閉させて海水を吹き出し、泳いで逃げることが出来ます。ホタテには、うま味成分であるアミノ酸、グルタミン酸、コハク酸やタウリンが豊富に含まれ、新鮮なホタテ特有の甘味はグリコーゲンの豊富さにあります。近年では生後1年程度の稚貝から、3〜4年ほどかけて大きくなったものまで幅広く流通しています。

【目利きポイント】  
殻付きのホタテの場合は生きてることが前提です。少し殻が開いているものは、触れた時に素早く殻を閉じる元気なものを選びといてください。



【鰹】

鰹は温暖な海域を好み、群れを作って動く回遊魚です。4〜6月頃に獲れるかつおのことを「初鰹」と言います。春の旬な食材の1つとして昔から愛されています。初鰹と呼ばれる時期は地域によって異なり、九州南部で3月ごろ、高知県では4月ごろ、本州中部では5月ごろ三陸北部では7月ごろになっています。初鰹は縁起物としても有名で、江戸時代には「まな板に小判一枚 初鰹」という川柳や「女房を貰い入れてでも食え」などの言葉が生まれるほど人気でした。初鰹は餌場を求めて北上している途中なので、脂はあまりのっておらず、あっさりとした味わいになっていて、色合いは赤く、透明感があります。

【目利きポイント】  
まず背が綺麗な青紫色で鱗のくっきりしているものを選びます。表面はザラザラしている方が新鮮の証です。鮮度が落ちやすいので、できれば半身、冊を買う方がオススメです。切り身を買う場合は切り口が赤く鮮やかな物、油で光っていないものを選びましょう。



# SCALLOPS

## risotto with yuzu pepper

リゾットで愉しむ海の香り！

ホタテの柚子胡椒香るリゾット

材料(2人分) ※魚介類、白身魚、サーモンで代用可能

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 米/120g        | <input type="checkbox"/> 白ワイン/10ml     |
| <input type="checkbox"/> ホタテ/140g      | <input type="checkbox"/> チキンブイヨン/100ml |
| <input type="checkbox"/> 塩・コショウ/各少々    | <input type="checkbox"/> 生クリーム/40ml    |
| <input type="checkbox"/> オリーブオイル/35ml  | <input type="checkbox"/> 粉チーズ/10g      |
| <input type="checkbox"/> タマネギみじん切り/20g | <input type="checkbox"/> バター/30g       |
| <input type="checkbox"/> ベーコン角切り/20g   | <input type="checkbox"/> アーモンド/10g     |
| <input type="checkbox"/> ショウガ千切り/2g    | <input type="checkbox"/> 柚子胡椒/3g       |

- ホタテには塩・コショウで下味をつける。タマネギはみじん切り、ベーコンは角切り、ショウガは千切りにする。
- オリーブオイルを10ml入れて米を白っぽくなるまで炒める。
- 米を取り出して、オリーブオイル10mlを足し、ホタテを入れて炒める。
- ホタテはレアの状態を取り出し、さらにオリーブオイル15mlを足してタマネギとベーコンを炒め、色付き始めたらショウガを入れて軽く炒め、白ワイン、チキンブイヨンを入れて米を戻す。
- 湯(200ml〜)を足しながら米を炊く。軽く芯を感じる(アルデンテ)くらいが目安。(約10分)
- ホタテの半量を4つ割りにカットする。
- 別鍋にバターとアーモンドを入れて、香りが出るまで炒め、柚子胡椒を溶かしこんでソースを作る。
- リゾットの硬さをみて仕上がる少し前に生クリーム、春菊、粉チーズを入れて仕上げ、最後にカットしておいたホタテを入れて混ぜ込む。
- 器に盛り付けて、ホタテを飾り、7の柚子胡椒ソースをかけて出来上がり。