

我が家のテーブルは初夏を先取り！
美味しいさっぱりレシピ4選



ぼさ

材料(2人分)

- マグロ(サク) / 1サク(1人分100g)
- アボカド / 1個
- レモン汁 / 少々
- ペパーリーフ / 1/2パック
- 白ゴマ / 少々
- <下味>
- しょうゆ / 大さじ2
- みりん / 大さじ1
- 塩 / 少々
- ラー油 / 小さじ2

作り方

- (1) マグロは1.5cm角に切り、<下味>の材料に10分漬ける。
- (2) アボカドは種に沿って縦に1周切り込みを入れる。
- (3) 両手の平でさみ、両側から押さえつけるようにねじり、2つに分ける。
- (4) 包丁の角を種に刺してねじり取り、果肉を取り出して1.5cm角に切り、レモン汁と合わせておく。
- (5) ペパーリーフをのせ、マグロ、アボカドを盛り合わせ、白ゴマを振る。最後に残った<下味>のタレをかける。



ホタテ、サーモン海老のサラダ

材料(3~4人分)

- ホタテ貝柱(刺身用) / 100g
- ボイルエビ(生食用) / 8尾
- サーモン(刺身用) / 8枚
- トマト / 小1個
- サニーレタス / 2枚
- 水菜 / 少々
- <ドレッシング>
- レモン汁・サラダ油 / 大さじ1
- しょうゆ / 小さじ2
- 砂糖 / 小さじ1

作り方

- (1) ボイルエビは殻をむいて、水気を拭き取る。尻尾は残してもOK。
- (2) 貝柱は熱湯にさっとぐらせ、冷水にとった後、水気を拭いて、小さめの一口大に切る。
- (3) 食べやすい大きさに切ったレタスとトマト、ボイルエビ、貝柱を皿に盛りつけ、短めに切った水菜を散らす。
- (4) ドレッシングを作り、食べる直前に(3)にかける。



甲殻類のセビーチェ

材料(2人分)

- イタダコ / 80g (ゆでたもの)
- エビ / 80g (ゆでたもの)
- ほたるいか / 100g (ゆでたもの)
- タマネギ / 1/2個
- キュウリ / 1本
- ミニトマト(黄・赤) / 各4個
- フルーツトマト / 2個
- <ドレッシング>
- レモン汁 / 大さじ1と1/2
- ゆずこしょう / 小さじ1/2
- オリーブオイル / 大さじ1
- コリアンダー / お好みで
- 寿司酢 / お好みで (酸味を抑えたい時に)

作り方

- (1) タマネギ、キュウリをスライスする。
- (2) ミニトマトを半分にする。
- (3) フルーツトマトを角切りに。
- (4) レモン汁、ゆずこしょう、コリアンダー、寿司酢をボウルに入れて混ぜたあと、しばらくなじませる。
- (5) 器に海鮮、サラダを盛り、オリーブオイルと(4)をかけたら出来上がり。



真鯛とグレープフルーツカルパッチョ

材料(3~4人分)

- タイ(刺身用) / 100g
- グレープフルーツ / 100g
- ペパーリーフ / 30g
- ラディッシュ / 3g
- パッチョ バジリコ / 60ml

作り方

- (1) タイは薄くカットする。グレープフルーツは皮をむき、薄めにカットする。
- (2) (1)を交互に皿に並べ、中心にペパーリーフと薄く輪切りにしたラディッシュを飾る。
- (3) パッチョ バジリコを全体にかける。

hokushin press

北陸
MARINE PRODUCTS

6 | JUN
2023

「梅雨だる解消レシピ」
カラダが悦ぶ
さっぱり&
スタミナ料理

太刀魚 / 穴子 / 鰻

HAIRTAIL / CONGER EEL / HAMO

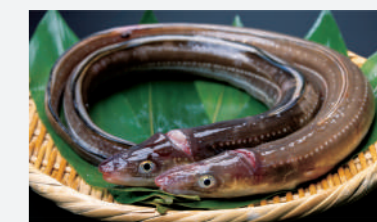
REFRESHING!
& STAMINA MENU



【太刀魚】

太刀魚は、基本的に日本全国で獲ることができる魚として知られています。温暖な海域を好む傾向にあるため、中国地方や瀬戸内海など、南日本や西日本近辺で獲れることが多いのだそう。また、九州地方でも漁が盛んです。大抵のお魚は、産卵期前後の肉厚さや脂のノリで旬が決まりますが、太刀魚は1年を通して脂のり方がほぼ変わりません。如果说、6月～10月の産卵期には群れで浅瀬に来ることが多いので、夏から秋にかけて旬と言えるでしょう。

【目利きポイント】
大きさが1m前後のものが美味しいです。タチウオは極端に側扁した体系なので身が薄くて小骨も多く、小さいものは三枚におろすととても薄くなってしまいます。なるべく大きく身に厚みがあるものが良いでしょう。また、表面が美しく、身が締まって硬く感じるものを選んでください。



【穴子】

年間を通して多く流通されている穴子ですが、一般的に穴子の旬は、夏である6～8月と言われています。この時期の穴子は、脂が少なく淡泊なさっぱりとした味わいが特徴です。一般的に、魚の旬は、脂の一番乗っている時期を旬とすることが多いのですが、穴子は、淡泊な味わいが好まれる魚なので、脂の乗らない夏が旬とされている珍しい魚で、天ぷらにして食べるのがおすすめです。

【目利きポイント】
味と大小は関係なく、むしろ太っているものより細く締まっている方が美味しいです。開いてあるアナゴの目利きは、背中の色が濃いこと、肌のヌメリが透明で白い斑点が鮮やかであること、身が白く透き通っていて肉厚でふくらんでいることがポイントです。



【鱧】

鱧は時期や季節関係なく楽しめる魚で旬と言われる時期がないと感じている方も多いですが、鱧が美味しく食べられる旬な時期は6～7月にかけての夏の季節です。確かに鱧はもとも味が良いため、一年中舌つづみを打てる魚ですが、初夏の季節の鱧は海水の温度も上昇して元気に活発な動きをするようになるため、身が引き締まってより一層美味しく食べることが可能です。

【目利きポイント】
頭が小さくて、鰭から尻尾まで丸いものの方が良いでしょう。尻尾まで丸いということはプランクトンを食べて脂がたくさんのっている証拠です。身の色は薄いベッコウ色、ピロード色で透明感のあるものを選んでください。



HAIRTAIL orange flavor

さっぱりといただく旬魚！

太刀魚のオレンジ風味

材料(2人分) ※白身魚、イカ、マグロで代用可

- | | |
|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 太刀魚[切り身]/2切れ(160g) | <input type="checkbox"/> 白ワインバターソース |
| <input type="checkbox"/> 薄力粉/大さじ1 | <input type="checkbox"/> 白ワイン/50cc |
| <input type="checkbox"/> サラダ油/大さじ2 | <input type="checkbox"/> 有塩バター/30g |
| <input type="checkbox"/> 有塩バター/10g | <input type="checkbox"/> 塩/小さじ1/3 |
| <input type="checkbox"/> レモン/2切れ | <input type="checkbox"/> にんにく/1かけ |
| <input type="checkbox"/> 塩こしょう/少々 | <input type="checkbox"/> オレンジ/1/2個 |

- (1) にんにくはみじん切りにする。オレンジは輪切りにする。
- (2) 太刀魚は両面に塩こしょうをふり、薄力粉をまぶす。
- (3) フライパンにバター、サラダ油を入れて熱し、太刀魚を入れて中火できつね色になるまで焼く。裏返して同様にきつね色になるまで焼いて火を通し、取り出す。
- (4) (3)のフライパンに、にんにくを入れて香りが立ったら、残りの☆を加えてとろみが出るまで弱火で煮る。
- (5) 器に白ワインバターソースをしき、太刀魚をのせオレンジを添える。



CONGER EEL rice bowl

絶品！広島の郷土料理

あなごめし

材料(2人分) ※白身魚で代用可

- | | |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 米(洗米済み)/1合 | <input type="checkbox"/> ★アナゴ用調味料 |
| <input type="checkbox"/> アナゴ(下処理済み)/2尾(160g) | <input type="checkbox"/> 酒/大さじ1 |
| <input type="checkbox"/> 水/適量 | <input type="checkbox"/> みりん/大さじ2 |
| <input type="checkbox"/> サラダ油/大さじ1/2 | <input type="checkbox"/> 砂糖/大さじ1/2 |
| <input type="checkbox"/> 酒(蒸し焼き用)/大さじ2 | <input type="checkbox"/> しょうゆ/大さじ2 |
| | <input type="checkbox"/> 水/大さじ2 |
| | <input type="checkbox"/> 柚子胡椒/小さじ1/2 |
| | (お好みで) |

- ☆米用調味料
 酒/大さじ1
 みりん/大さじ1
 塩/小さじ1/4
 しょうゆ/大さじ1/2
 和風顆粒だし/小さじ1/3

- (1) 炊飯器の内釜に米、☆を入れ、水を1合の目盛りまで加えて混ぜ、米を平らにならして通常炊飯する。
- (2) アナゴは長さを半分に切る。【ポイント】ぬめりがある場合は、まな板に皮目を上にしておき、包丁の背でぬめりをこそげ取りましょう。
- (3) フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、アナゴを皮目を下にして入れ、焼き色がつくまで焼く。裏返して同様に焼く。酒(蒸し焼き用:大さじ2)を加え、ふたをして弱火で3分蒸し焼きにする。
- (4) ☆を加えて中火にし、時々アナゴの上下を返しながらとろみがつくまで煮詰め、アナゴを取り出す。煮汁が半量程度になるまで煮詰める(たれ)。
- (5) アナゴは粗熱をとり、3cm幅に切る。
- (6) 器に(1)のごはんを盛り、アナゴのをせ、たれをかける(白ご飯にアナゴのせでもOK)。



HAMO namban pickles

味がよく染みる！ 夏の旬魚、鱧の南蛮漬け

鱧と夏野菜山椒南蛮漬け

材料(2人分) ※魚であれば全て代用可(まぐろ、にしんがおすすめ)

- | | |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ハモ(湯引き済み)/200g | <input type="checkbox"/> ☆調味料 |
| <input type="checkbox"/> ピーマン/2個 | <input type="checkbox"/> 砂糖/大さじ1 |
| (パプリカで代用可) | <input type="checkbox"/> 酢/大さじ4 |
| <input type="checkbox"/> 玉ねぎ/1/4個 | <input type="checkbox"/> しょうゆ/大さじ3 |
| <input type="checkbox"/> 片栗粉/大さじ1 | <input type="checkbox"/> 山椒/小さじ1 |
| <input type="checkbox"/> サラダ油/適量 | <input type="checkbox"/> 水/150cc |

- (1) ピーマンは縦半分になり、種を取る。さらに縦2等分に細切りにする。玉ねぎは薄切りにし、1～2分程水にさらして水気を切る。
- (2) ボウルに玉ねぎ、☆を入れて混ぜる。
- (3) フライパンに底から3cm程のサラダ油を入れて180℃に熱する。ピーマンを入れて30秒程ざっと揚げて取り出す。すぐに(2)に加えて漬ける。揚げたらすぐに汁に漬けるとよく味が染み込みます。
- (4) ハモは水気をふきとり、大きい場合は食べやすい大きさに切っておきましょう。両面に片栗粉をまぶし、(3)の鍋にハモを入れてカラッとするとまで揚げる。
- (5) (4)が揚がったら、すぐに3に加えて10分程漬ける。揚げたらすぐに汁に漬けるとよく味が染み込みます。
- (6) (5)を器に盛り、漬け汁をかける。