

hokushin
press

MONTHLY
FEATURE

[今月の特集]

ご褒美
うなぎ
のまき

「土用の丑の日特集」



【うなぎ丼】

ついにきました土用の丑の日。
今年は7月30日(日)です。
定番のうなぎ丼をはじめ、
清涼感のある鰻料理もご紹介。
美味しく活力充填しましょう！



【うなぎそば】



【うなぎちらし寿司】



【うなぎ串寿司】

hokushin press

北辰
MARINE PRODUCTS

7 | JUL
2023



夏
レ
シ
ピ
愉
し
む
ピ
お
う
ち
で

「真アジ/スズキ/きす」

AJI / SUZUKI / GARFISH

COOL & DELICIOUS SUMMER TABLE



AJI carpaccio

桃のドレッシングが
夏らしさを演出！

アジカルパッチョ 桃ドレッシング

材料(2人分) ※青魚、マグロで代用可

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> アジ(刺身)/2尾分 | ☆ドレッシング |
| <input type="checkbox"/> かいわれ/1/2パック | <input type="checkbox"/> 桃/200g |
| <input type="checkbox"/> ミニトマト/3個 | <input type="checkbox"/> オリーブオイル/20g |
| <input type="checkbox"/> 水菜/30g | <input type="checkbox"/> レモン汁/20g |
| | <input type="checkbox"/> 塩/3g |
| | <input type="checkbox"/> カイエンペッパー/少々 |

- (1)ミニトマトはヘタをとり、2等分に切る。かいわれは根を落とし半分に切る。水菜は食べやすい大きさにカットする。
- (2)☆を混ぜ合わせる。
- (3)器にアジを盛り付ける。
- (4)(1)をのせる。(2)をかけて完成。

我が家の夏の新定番に
なりそうな予感！

とろとろっ鱈のクリームコロッケ

材料(4個分)

※白身魚、カニカマ、カニ缶、貝類で代用可

- | | |
|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> キス(3枚におろす)/4尾 | <input type="checkbox"/> 塩こしょう/少々 |
| <input type="checkbox"/> 玉ねぎ/1/4個 | <input type="checkbox"/> パン粉/適量 |
| <input type="checkbox"/> 有塩バター/20g | <input type="checkbox"/> 小麦粉/適量 |
| <input type="checkbox"/> 小麦粉/大さじ3 | <input type="checkbox"/> 卵/1個 |
| <input type="checkbox"/> 牛乳/300ml | <input type="checkbox"/> サラダ油/適量 |

- (1)フライパンに有塩バターを熱し、薄切りにしたタマネギを炒める。
- (2)(1)が透き通ってきたら、火を止めて、小麦粉を入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- (3)再び弱火をかけて、牛乳を少しずつ入れ、混ぜ合わせていきながら、全体にとろみがついたら、塩こしょうと鱈をいれて混ぜ合わせる。
- (4)パットに、ラップをし、サラダ油をうすく引いて、(3)を入れて冷凍庫で1時間冷やして固める。
- (5)(4)を4等分にして、俵型に整えます。
- (6)(5)を、小麦粉、卵、パン粉の順につけ、180℃に熱した油で揚げる。このとき、箸ではなく網じゃくしを使うことでくずれません。
- (7)ほんのりきつね色になるまで揚げたら完成。



GARFISH cream croquette



SUZUKI sauteed anchovy butter sauce

白ワインのアテにもぴったり！

スズキのソテーアンチョビバターソース

材料(4人分) ※牡蠣、ホタテ、白身魚で代用可。付け合わせは季節のお野菜でOK

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> すずき(3枚におろす)/1匹分(正味500g) | <input type="checkbox"/> オレンジの皮(すりおろす)/1コ分
*または国産レモン。 |
| <input type="checkbox"/> 付け合せ野菜/適量 | <input type="checkbox"/> ケイパー(粗みじん切り)/大さじ1 |
| | <input type="checkbox"/> シブレット(みじん切り)/大さじ1 |
| | *なければあさつき、細ねぎ |
| | <input type="checkbox"/> 塩・こしょう/少々 |
| | <input type="checkbox"/> エクストラバージンオリーブ油/適量 |

- (1)すずきは軽く塩・こしょうをふる。30cm四方のオープン用の紙2枚を縦長にずらして重ね、手前の紙の上にすずきの1切れを皮めを下にしてのせる。もう1切れを、頭の向きを逆にして、皮めを上にして重ねる。
- (2)(1)を手前からきっちりと堅く巻き、2枚のオープン用の紙でしっかりと巻いて包む。両端を糸できつく縛り、さらに4か所くらい縛る。
- (3)付け合せお野菜は堅いところを切って縦に四つ割りにし、塩・こしょう各少々をふり、オリーブ油適量をまぶす。オープン用の紙を大きめに1枚用意し、きっちりとくるんで糸で縛る。
- (4)(3)の野菜類は周りが焦げないよう、紙の表面にオリーブ油を薄くぬり、鍋に入れてふたをし、中火にかける。金ぐしを刺して柔らかく感じれば火が通っている。
- (5)(2)のすずきを巻いた紙の表面に、はけでオリーブ油を薄くぬり、別の鍋に入れてふたをし、中火にかける。途中、転がしてまんべんなく火があたるようにしながら約20分間焼く。中心に金ぐしを刺して5秒間おき、唇にあてて温かく感じれば火が通っている。
- (6)【アンチョビバターソース】のバターを泡立て器でクリーム状に練る。残りのソースの材料を加え混ぜる。
- (7)すずきは紙から出し、4等分にして皿に盛る。(4)を添え、(6)をかける。

hokushin
pescos

ホクシンプレスが選ぶ
7月のおいしい旬魚



【真アジ】

アジは日本の食卓やスーパーでよく見かける青魚。世界中の海に広く生育し、暖流によって回遊しています。日本でもっとも出回っているのが「真アジ」という種類。一般的に「アジ」と言えばこれを指します。ほかに、くさやの材料となる「ムロアジ」、高級魚の「シマアジ」などがあります。春から夏にかけての季節です。旬のアジはもっとも脂がのり、味もおいしくなると言われています。

【目利きポイント】
鮮度のいいアジを選ぶときに、まず注目していただきたいのは目。生き生きして黒く澄み、光っているものはより新鮮な証拠です。続いて表面の色を見てください。きれいな銀色の光沢があるものを選びましょう。そして身はしまっているもの、さらに全体的に太っている丸みがあり、腹部がしっかりとしたものを選びましょう。



【スズキ】

スズキはブリやボラと同じように、幼魚から成魚までの間に何回か名を変えるため、出世魚として喜ばれます。背は青黒く、全体に銀白色に輝き、形はあくまでもスマートな流線形。また、精悍な顔付きで第一背鱗の棘がピンと立っている姿は「鯛に次ぐ美魚」です。背白身魚の代表格として、冬のヒラメ、春のマダイ、夏のスズキが誉れ高いです。冬のハラブトも脂が乗って美味と言われます。特に東よりも西で人気が高く、関東からも関西市場送りとなっています。

【目利きポイント】
ウロコや体表がボロボロになっていないものを選んでください。ぬめりは、新鮮な証で、ぬめりがなく乾燥していると鮮度が落ち、触り心地も悪いです。スズキは大きいもののほうが脂がのっていて美味しいでしょう。



【きす】

キスという名前の由来は、自然のままの飾り気がないさまを意味する「生直(キス)」だといわれています。かつては魚の総称である「ゴ」をつけて「キスゴ」とも呼ばれていました。現在は「ゴ」が省かれキスとなっているが、いまでもキスゴと呼び続ける地方もあるそうです。キスが産卵期をむかえるのは初秋です。寒い冬は海の深い場所に生息していますが、産卵前の初夏～夏にはエサを求め浅瀬に移動し、ちょうどこの時期に水揚げ量がピークとなります。産卵に向けエサを食べて栄養を蓄えるため、脂が乗り身の締まったキスを獲ることが可能です。

【目利きポイント】
透明感があり、赤みが感じられ目が黒く澄んでいるキスは新鮮です。身が白っぽいものは古いため注意が必要です。