



サーモン
いくらと
夏野菜の
冷やし鍋

- | 材料(4人分) | 作り方 |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> □じゃがいも/2個 □とうもろこし/1本 □玉ねぎ/1個 □鮭切り身/2切れ □いくら醤油漬け/20g
(お好みで量調整) (A)だし汁/300cc (A)醤油/大さじ2 (A)みりん/大さじ1 | <ol style="list-style-type: none"> (1) (A)を全て鍋に入れて強火にかけ、ひと煮たちさせる。 (2) じゃがいもを皮をむき、食べやすい大きさに切り、水にさらし、あく抜きをする。 (3) 玉ねぎ1個をスライスし、トウモロコシは1本を8等分カットする。鮭は半分にカット、もしくは一口大にカット。 (4) (1)が煮立ったら、ジャガイモ、トウモロコシ、玉ねぎ、鮭を入れじゃがいもが柔らかくなるまで煮る(7~8分)。 (5) 火を止め粗熱が取れたら、冷蔵庫に入れしっかり冷やす(2時間程度) (6) 煮びたし鍋完成、最後にいくら醤油漬けをお好みの量散らし出来上がり。 |

暑い日に食べたい2つの冷やし鍋。
今の気分はどっち?



ココナッツ
スープ
冷やし鍋

- | 材料(4人分) | 作り方 |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> □海老/100g 殻をむいて、背ワタを取り除く □白身魚/100g □赤パプリカ/200g 半分に切り種を取り除き、スライス □完熟トマト/100g ヘタの部分を取り除き、ざく切り □玉ねぎ/100g スライスにカットする □バター/50g □レッドカレーペースト/20g □ココナッツミルク/50g □パクチー/10g | <ol style="list-style-type: none"> (1) 鍋にバターを溶かし、赤パプリカ、玉ねぎを加えゆっくりと炒める。柔らかくなったからトマトを加え更に30分加熱する。ミキサーにかける。 (2) 赤パプリカピューレにレッドカレーペースト、ココナッツミルクを加える。大鍋に移し、ここで冷蔵庫に入れしっかり冷やす。 (3) 温めたフライパンに油をしき海老、白身魚ソテーする。そして表面がしっかり焼ければ粗熱をとり冷やす。 (4) (2)に(3)を入れ、お好みでパクチーを入れ完成。レモン汁、塩コショウでお好みの味に。 |

hokushin press

北辰
MARINE PRODUCTS

8 | AUG
2023

夏の旬魚で
バケーション
気分を満喫!

[いわし/まだこ/するめいか]

Home Vacation

OCTOPUS / SARDINES / SQUID

OCTOPUS

spicy stir-fried



コチュジャンで引き出す タコの旨味!

たこピリ辛炒め

材料(2~4人分) ※イカや海老、サーモンで代用可

- 茹でだこ / 200g
- 玉ねぎ(スライス) / 30g
- にら / 2本
(万能ねぎでも代用可)
- (A) 鶏がらスープの素・ほん酢 / 各小さじ2
- (A) コチュジャン / 小さじ2
- (A) 砂糖・すりごま・ごま油 / 各大さじ1
- (A) にんにくチューブ / 小さじ1
- 白いりごま / お好みで
- サラダ油 / 適量

- (1) 茹でだこは食べやすくそぎ切りにする。にらは1~2cm幅に切る。
- (2) ボウルに【A】を混ぜ、用意する
- (3) フライパンにサラダ油をひき、茹でだこ、にらを入れて、【A】のタレを入れ軽く炒めて和える。
- (4) 器に盛り、お好みで白いりごまを振って出来上がり!

hokushin
press

ホクシンプレスが選ぶ
8月のおいしい旬魚



【まだこ】

関東では正月に酢ダコを食べる。関西では夏至から11日目の半夏生にタコを食べる風習があります。江戸末期の『私語私語』には、「タコは多股(たご)からきている」とあります。『和名抄』には、「海蛸子(かいしょうし)(海のクモ)」とあらわされていたものが省略されて「蛸」一字でタコと呼ぶようになったと記されています。ほかには、タコは手の多いことから手許多(てこら)と言われ、これが転訛して出来た言葉という説など、どの説でも姿形からの命名である。

【目利きポイント】
暗い赤色でツヤのあるものが良いと言われています。たこの味はオスとメスで若干違います。どちらもおいしく召し上がりますが、一般的にはメスの方がおいしいとされています。見分け方は、吸盤の大きさが揃っているのがメスで、まばらなのがオスになります。



SARDINES

salad

高タンパク質なイワシで 夏バテ防止!

おしゃれオイルサーディンサラダ

材料(2人分) ※イカ、タコ、白身魚、マグロで代用可能

- イワシ(三枚おろし) / 4尾
- レモン / 1/8個(オレンジ果汁、レモン果汁でもOK)
- 玉ねぎ / (30g) 1/4個
(A) 酢 / 大さじ2
- (A) EVオリーブオイル / 大さじ2
- (A) 砂糖 / 大さじ1
- (A) 塩こしょう / 小さじ1/2

- (1) レモンはしっかり絞り果汁だけに(いちよう切りにし、飾り付けるのもOK) 玉ねぎは薄切りに。
 - (2) イワシは5cm幅に切る。(お刺身の残りでもOK)
 - (3) ボウルに(A)を入れ、混ぜ合わせる。
 - (4) (1)、(2)を加え、味がなじむまで和え、ラップをかけ、冷蔵庫で30分ほど漬ける。
 - (5) 器に盛り付け完成。
- お好みで、ゆずこしょう、しょうゆを少したらしの◎

海鮮盛りだくさんの コク旨カレー!

お刺身の残りでシーフードカレー

材料(4人分)

※お刺身の残りで充分。白身魚、サバでも代用可能

- スルメイカ / 60g
- 水 / 大さじ1
- 海老 / 4尾
- ご飯 / 4杯分
- ツナ缶 / 1缶
- (A) 水 / 4カップ
- アサリ又ははまぐり / 4個
- (A) しょうゆ / 大さじ2・1/2
- 玉ねぎ / 小 1個
- (A) みりん / 大さじ2
- にんじん / 1/4本
- (B) 片栗粉 / 大さじ2・1/2
- 顆粒和風だし / 大さじ1
- (B) 水 / 大さじ3
- カレー粉 / 大さじ1

【下準備】貝類使用の場合は砂抜きをしっかりとしておく

- (1) スルメイカは4cm長さに切る。玉ねぎは1cm幅に切る。にんじんは1cm幅の薄い短冊切りにする。
- (2) カレー粉は水大さじ1でよく溶き合わせる。
- (3) 鍋にツナ缶を油のまま入れ、軽く炒める。そこに(A)を合わせて煮立て和風顆粒だし大さじ1/2、(1)のスルメイカ、を加えてアクを取り、エビ、アサリ、玉ねぎ・にんじんを加える。
- (4) (2)のカレー粉を煮汁でゆるめて加え、弱火で15分煮る。
- (5) 顆粒和風だし大さじ1/2を加え、Bの混ぜ合わせておいた水溶き片栗粉を加え、混ぜながら煮立てる。
- (6) 器にご飯をよそい、(5)をかける。



【いわし】

マイワシは一般によく目にするのは20cm前後のものが多いです。エラブタに骨質条線と呼ばれる上から斜め後方に向けて放射状に数本硬い線が入っているのが特徴です。イワシのウロコはとてものがれやすい上、イワシ漁では一度に大量のイワシが網にかかり、中でお互いにこすれあってしまうので、その時にほとんどはがれおちてしまいます。

【目利きポイント】
マイワシは極端に鮮度落ちが早い魚ですが、少しでも鮮度が良いものを選ぶには、表面に張りがあり、青く艶があるものを選びましょう。鮮度が落ちると黄色っぽくなり脂がけした状態になり、エラブタが赤くにじんできます。身に脂がのるにつれ全体に丸みを帯びふくらとしてきます。刺身や焼きもの場合は特に脂がのっている物が美味しいです。



【するめいか】

日本で捕れるイカの種類は、知られているものだけで約80種類、そのうち食用としては約20種類あるとされています。日本で捕れるイカの種類は、次のように大きく二つに分類されます。一つはツツイカ目です。干物(スルメ)としても名前が知られているイカです。見た目は胴が細長く筒形で、先端にエンペラと呼ばれる三角形の部分が左右にあります。もう一つはコウイカ目で、ぼつりとした大きめの胴体の中に石灰質でできた甲(「フネ」と呼ぶ)を持っています。

【目利きポイント】
目が美しい黒で、体表の皮の色がはっきりと残っているものが新鮮です。なるべく透明感があり、ちょっと触った時にスーッと色が変化する状態だととても新鮮な証です。鮮度が落ちると全体に白くなります。

SQUID

seafood curry

