

[敬老の日特集]

茶わん蒸し

来たる9月18日の敬老の日にちなんで
やさしい味わいの茶わん蒸しはいかが？
いつもと違うバリエーションの具材で
日頃の感謝を伝えましょう。

ROOTS OF CHAWANMUSHI

茶わん蒸し 発祥の地は長崎。

生類哀れみの令で知られる徳川綱吉の時代。長崎は中国との生糸や砂糖、薬品などの交易を独占的に行っていた。長崎にやってきた唐人(中国人)たちは長崎の好きなところに自由に宿泊していたのだが、密貿易が盛んになったため、幕府は1689年(元禄2年)、唐人屋敷を建設して唐人をそこに収容した。唐人たちから卓袱料理(しっぽくりょうり)という人をもてなすための料理が伝えられ、それが茶碗蒸しのルーツになったと言われている。伊予松山の藩士であった吉田宗吉信武は、長崎で始めて茶碗蒸しを食べて「こんなに美味しい料理があったのか」と感動、1866年(慶応2年)に「吉宗(よっそう)」という名前の茶碗蒸しと蒸し物専門の料理店を開業したそうだ。茶碗蒸しは最初からいまの茶碗蒸しのようなものであったわけではなく、最初は卵とじ(から蒸し)だったという。次第にだしの量が増えていった、現代に伝わる茶碗蒸しになっていった。

定番の具材

【肉類や魚介類】

- 鶏肉:一口大に切った鶏もも肉がよく使われるが、胸肉やささみでも美味しい
- エビ:旨みがあり食感のよいむきエビは、茶碗蒸しの彩りにも役立つ
- ホタテ:旨みが強く、冷凍品でも豪華な印象の茶碗蒸しに仕上がる
- 白身魚:鯛が定番だが、鮭を入れても美味しい
- かまぼこ:魚介の風味があり、緑がピンク色のものを使えば彩りもよくなる
- カニカマ:気軽にカニの風味が楽しめる食材で、手で割くだけでも使える



【野菜類】

- 三つ葉:香りと食感がよく、切ったものを少量加えると茶碗蒸しの彩りもよくなる
- 椎茸:旨みがあり出汁も出る。薄切りにしても一口大に切ってもよい
- 銀杏:独特の風味とねっとりとした食感があり、飲食店の茶碗蒸しでは定番の具材
- ほうれん草:三つ葉の代用としてよく使われる。濃い緑色で彩りがよくなる
- 百合根:ホクホクとした食感が特徴で、飲食店の茶碗蒸しの定番具材

変わり種の具材



- 明太子、たらこ:辛味やプチプチとした食感が美味しい、大人の茶碗蒸しができる
- 梅干し:酸味が食欲を促し、食べやすい。具材として入れても刻んでのせてもよい
- 秋野菜:冷たい茶碗蒸しの場合、細かく切ったトマトやキュウリを入れると美味しい
- しじみ:身だけでなく出汁もしじみ汁を使う。しじみ産地の島根県で食べられている
- 豆腐:淡泊でクセがない。角切りにして加えてもよいし、つぶして卵液に混ぜ込んでよい
- 納豆:納豆オムレツのような茶碗蒸しになる
- アボカド:加熱するとトロツとした食感になり、濃厚な茶碗蒸しができる

hokushin press

北陸

MARINE PRODUCTS

9 | SEP
2023



AUTUMN LOVE

BONITO / SHIRASU / SALMON

[戻りカツオ / しらす / 秋鮭]

秋
を
先
取
り
。

BONITO

poki bowl

鰹とアボカドの旨味が堪能できる一品！

鰹のポキ丼

材料(1人分) ※まぐろ、白身魚、青魚でも代用可能

- | | |
|-----------------------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> ごはん(温) / 150g | (A)しょうゆ / 大さじ2 |
| <input type="checkbox"/> 寿司酢 / 大さじ1 | (A)みりん / 大さじ1 |
| <input type="checkbox"/> 鰹(刺身用、柵) / 50g | (A)ごま油 / 小さじ2 |
| <input type="checkbox"/> アボカド / 1/2個 | (A)白いりごま / 小さじ1 |
| <input type="checkbox"/> 紫玉ねぎ / 20g | |

- (1)アボカドは種と皮を取り除いたあと、一口大に切る。
- (2)紫玉ねぎは薄切りにする。
- (3)カツオは一口大に切る。
- (4)ボウルに酢飯の材料を入れ、しゃもじで切るように、ふっくらと混ぜ合わせ、粗熱を取る。
- (5)耐熱ボウルに(A)を入れ、ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで20秒加熱し、粗熱を取る。
- (6)(5)に(1)(2)(3)を加え、味がなじむまで和える。
- (7)丼に(4)を入れ、(6)のをせ完成。

SALMON

yuba white Stew

SHIRASU

kujo green onion spicy dressing

生しらすと九条ねぎの風味がたまらない！

釜揚げしらすと九条ネギのぴりりちょい辛

材料(2人分)

※釜揚げしらすは生しらす・ちりめんじゃこでも可能

- | | |
|---------------------------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> 九条ねぎ / 120g | (A)ごま油 / 大さじ2 |
| <input type="checkbox"/> 釜揚げしらす / 60g | (A)鶏ガラスープの素 / 小さじ1 |
| <input type="checkbox"/> 白いりごま / 少々 | (A)酢 / 大さじ3 |
| <input type="checkbox"/> 一味唐辛子 / 少々 | (A)しょうゆ / 大さじ2 |
| | (A)砂糖 / 小さじ2 |

※ほし海老、ほし貝ひも、魚介類でも代用可能

準備 / 九条ネギは根元を切り落としておきます。

- (1)九条ねぎは3cm幅に切ります。
- (2)ボウルに(1)、釜揚げしらす、(A)を入れてよく混ぜます。
- (3)器に盛り付け、白いりごま、輪切り唐辛子をかけて完成です。

hokushin *press*

ホクシンプレスが選ぶ
9月のおいしい旬魚



【戻りカツオ】

9月中旬から10月下旬にかけて三陸沖から房総半島に南下してくるものが「戻りカツオ」です。戻りカツオは、7月～8月に三陸北部から北海道南部まで北上し、太平洋のプランクトンや小魚をたっぷり食べたあとで南下してくるため脂肪がのりきった濃厚な味わいがあり、食通の間では昔から珍重されています。脂がのった腹身がまるでマグロのトロのようだと言表する人もおり、「脂カツオ」「トロ鰹」などの別名で呼ばれることもあります。

【目利きポイント】
エラの後ろを指で触ってハリのある物が良いでしょう。白く濁った目で、引っ込んでいる、エラの後ろを指で触って柔らかい物は鮮度が徐々に落ちていきます。血合いの色がキレイで鮮やかなオレンジ色を選んでください。



【しらす】

旬の時期は4～6月と8～10月で、特に9～10月の間は脂がのって美味しいといわれています。しらすは、青魚の稚魚なので、鮮度が落ちるのが早くなるべく新鮮なうちに美味しく食べたいものです。しらすには、「釜揚げしらす」「生しらす」「しらす干し」「ちりめんじゃこ」などさまざまな食べ方があることが特徴です。「生しらす」は、しらす漁の時期に獲れた、その日のうちにしか味わえない旬ならではの味覚です。少しでも鮮度が落ちると生臭みや苦味が出てきてしまう為、希少価値の高い貴重な食材です。

【目利きポイント】
釜揚げしらすやしらす干しを選ぶときには、白くつややかなものが上質であるといわれています。ちりめんじゃこの場合は、光沢があり適度に乾燥しているものが多いでしょう。



【秋鮭】

川で生れた鮭は、海へと下り、大きく成長して、再び生た川へと帰ってきます。北海道では生れた川へと戻ってくる鮭を、海に仕掛けた大型の定置網で捕まえています。水揚げのピークは鮭が産卵のために戻ってくる9月・10月。この時期に漁獲される鮭は「秋鮭」と呼ばれ、北海道のほぼ全域で漁獲されます。また、鮭は、産卵時期以外でも餌を食べるために北海道沿岸を鮭が回避し、定置網などで漁獲されています。

【目利きポイント】
身がぎゅっとしまっていて弾力があり、身が赤いのが良いでしょう。また、身に透明感があり崩れていない、皮と身が離れていないもの、皮の色がきれいで乾燥していないものを選んでください。新鮮なものほど皮が輝いています。

サーモンの濃厚な旨味を引き出す豆乳シチュー！

秋鮭ソテーと湯葉の豆乳ホワイトクリーム煮

材料(2人分)

※白身魚、マグロで代用可能

- | | |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> サーモン切り身 / 2切れ | <input type="checkbox"/> 有塩バター / 10g |
| <input type="checkbox"/> 生湯葉 / 1パック (お好みの量) | <input type="checkbox"/> クリームシチュールー / 40g |
| <input type="checkbox"/> キャベツ / 60g | <input type="checkbox"/> 豆乳 / 100ml |
| <input type="checkbox"/> しめじ / 1/2パック | <input type="checkbox"/> 水 / 200ml |
| <input type="checkbox"/> 塩こしょう / 少々 | <input type="checkbox"/> ドライパセリ / 少々 |
| <input type="checkbox"/> 小麦粉 / 少々 | <input type="checkbox"/> 塩 / 少々 |

準備 / サーモンは骨と皮を取っておきます。乾燥湯葉であれば水で戻し水気を絞って用意しておきます。3cm角ぐらいにカットします。

- (1)フライパンにお湯を沸かし塩を入れキャベツを茹で一口大に切り、しめじは石づきを取りほぐす。
- (2)サーモンに塩と小麦粉をまぶす。
- (3)熱したフライパンに有塩バターを入れ中火でサーモンを焼き途中でしめじを入れ炒める。火が通ったら(1)のキャベツと一緒に皿に盛り付ける。
- (4)(3)のフライパンに水を入れルーを溶かし沸騰したら豆乳、湯葉を加え塩コショウで味を整え(3)にかけ、パセリを振って完成。