

食欲旺盛な秋のテーブルを彩る、  
大好評カンタンレシピをご紹介します。



鯖とアサリのトマト煮込み

材料(3~4人分)

- 塩サバ(切り身)/2切れ
- アサリ/200g
- ※むき身でもOK
- その場合は約40g位
- カットトマト缶/200g
- 料理酒/50ml
- (A)ケチャップ/大さじ2
- (A)すりおろしニンニク/小さじ1
- 水/100ml
- オリーブオイル/大さじ1
- パセリ(乾燥)/適量

作り方

- [準備]  
サバは骨を取り除いておきます。アサリは砂抜きをしておきます。
- (1) サバは3cm幅に切ります。
  - (2) 中火で熱したフライパンにオリーブオイルをひき、(1)の皮目から焼き、こんがり焼き色が付いたら裏返して3分程焼き、両面に焼き色が付いたらアサリ、カットトマト缶、料理酒、(A)を加えます。
  - (3) 中火のまま蓋をし3分程煮込み、アサリの口が開いたら水を加えひと煮たちしたら火から下ろし、器に盛り付けて完成です。



鯖とチーズの春巻き

材料(2人分)

- 春巻きの皮/4枚
- 水溶き薄力粉/大さじ1
- 鯖(切り身)/2切れ
- 塩こしょう(下味用)/少々
- スライスチーズ(とろけるタイプ)/2枚
- 揚げ油/適量
- クレソン/適量
- ミニトマト/2個
- ケチャップ/大さじ1

作り方

- (1) スライスチーズは半分に切ります。
- (2) 鯖は2等分に切り、側面に切り込みを入れます。塩こしょうで下味をつけます。
- (3) 切り込みに(1)を入れて挟みます。
- (4) 春巻きの皮で包み、水溶き薄力粉でとめます。
- (5) 鍋底から3cmの揚げ油を注ぎ、180℃に熱し、(4)を入れます。火が通るまで3分揚げ、油を切ります。
- (6) お皿に盛り付け、クレソンとミニトマト、ケチャップを添えて完成です。



たこピリ辛炒め

材料(2~4人分)

- 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・ぼん酢/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
- 白いうごま/お好みで
- サラダ油/適量

作り方

- (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) ポウルに(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、お好みで白いうごまを振って出来上がり!



釜揚げシラスと九条ネギのぴりりちよい辛

材料(2人分)

- 九条ねぎ/120g
- 釜揚げしらす/60g
- 白いうごま/少々
- 一味唐辛子/少々
- (A)ごま油/大さじ2
- (A)鶏ガラスープの素/小さじ1
- (A)酢/大さじ3
- (A)しょうゆ/大さじ2
- (A)砂糖/小さじ2

作り方

- 準備/九条ねぎ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) ポウルに(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、白いうごま、輪切り唐辛子をかけて完成です。

# hokushin press

北陸  
MARINE PRODUCTS

10 | OCT  
2023

## Delicious Autumn Table

ほっこり  
おいしい  
秋の味覚

[秋鯖/さんま/あさり]

# SALMON

and salmon roe  
earthen pot rice



## 鮭の旨味が凝縮された親子土鍋！

### 秋鮭とぜいたくイクラの 醤油漬け土鍋ごはん

材料(4人分) ※白身魚、鯛、ひらめなどでも代用可

- |                   |                |
|-------------------|----------------|
| □米(洗米済み)/2合       | ☆調味料           |
| □塩鮭[甘口]/2切れ(160g) | □酒/大さじ2        |
| □イクラ/60g          | □みりん/大さじ2      |
| □小口切り小ねぎ/1/2束     | □しょうゆ/大さじ2     |
| □水/420cc          | □白みそ/小さじ1      |
| □しめじ/1P           | □和風顆粒だし/小さじ1/2 |
|                   | [仕上げ]          |
|                   | □バター/20g       |
|                   | □柚子胡椒/お好みで     |

<下準備> 塩鮭はあらかじめ焼いておきます。

- (1) 小口切り小ねぎは根元を切り落とし、2cm幅に切る。しめじは石附の部分だけカットし手でほくす。
- (2) 土鍋に米、水を入れてふたをする。20分おいて吸水させる。
- (3) ☆を加えて混ぜ、塩鮭をのせる。
- (4) (3) にふたをして中火で熱し、煮立ったら弱火にして10分加熱する。火を止めてふたをしたまま15分蒸らす。ふたがカタカタとし、ふたの穴から蒸気が出てきたら沸騰の合図です(目安10分程)。分かりにくい場合は、素早くふたを開け、沸騰を確認しましょう。
- (5) 塩鮭を取り出して、皮と骨を取り除く。戻し入れてほくしながらごはん混ぜ、バター、青ネギ、イクラをのせる。お好みで器に分けたとき柚子胡椒などで味を調える。

# SANMA

and sudachi  
clay pot rice



さんまの旨味を引き出す  
すだちの風味！

### さんまとすだちの土鍋炊き込みご飯

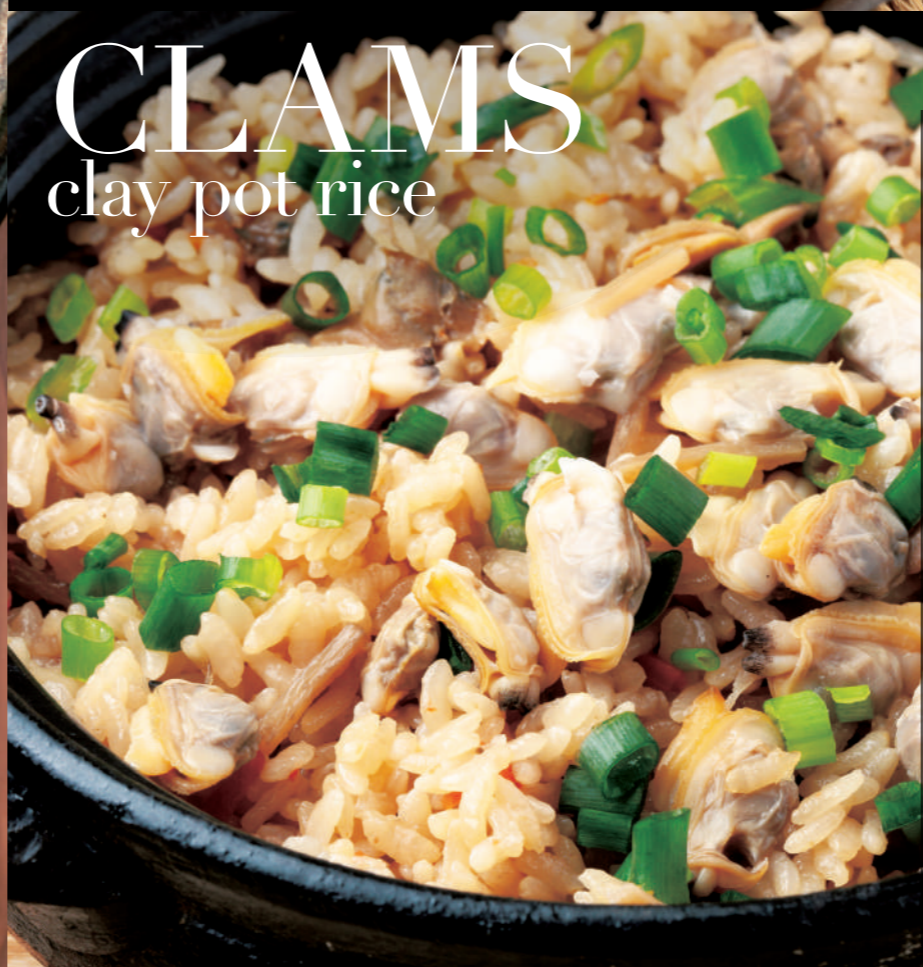
材料(4人分) ※白身魚、青魚でも代用可能

- |            |                         |
|------------|-------------------------|
| □米/2合      | □昆布/5cm角                |
| □さんま/2尾    | □しょうがの細切り/1片分           |
| □塩/適量      | □すだち/1個(半分輪切り・半分絞って果汁に) |
| □水/340ml   | □小口切り小ねぎ/少々             |
| (A) 酒/大さじ1 | (A) しょう油/大さじ2           |

- (1) 米は洗って15分程ザルにあげておく。
- (2) さんまは半分に切り、腹ワタを除いてさっと洗い、水気をふき取って塩をふる。
- (3) フライパンにサラダ油(分量外) 薄く敷いて熱し、(2)のさんまを並べ、両面こんがり焼く。※魚焼きグリルで焼いてもよいですが、フライパンの方がお手入れが楽です。
- (4) 土鍋に米、水、(A)の調味料を入れてひと混ぜし、昆布と(3)のさんまをのせ、しょうがを散らして蓋をする。
- (5) 土鍋を強火にかけ、蒸気が上がってきたら弱火にして12分ほど炊く。最後に強火にして10秒加熱し、火を止めて10分ほど蒸らす。※最後に強火にすることでおこげができ、ふっくらと仕上がります。
- (6) 炊き上がれば、青ネギを散らし、ゆずの輪切りを散らす。
- (7) 食卓でさんまの頭と骨を除き、身を荒くほくしてご飯と共に混ぜる。すだち果汁をここで大好みて振りかけて完成。

# CLAMS

clay pot rice



旨味たっぷりでも  
貧血予防にも効果的！

### あさりの土鍋ごはん

材料(4人分) ※魚介類で代用可能

- |                |                    |
|----------------|--------------------|
| □米/2合          | (B) みりん、醤油/各大さじ1   |
| □水/適量(浸水用)     | (B) 塩/ふたつまみ        |
| □あさり/400g(殻付き) | □水/適量(炊飯用)         |
| □酒、水/各大さじ3     | □バター/15g           |
| (A) 醤油/小さじ1/2  | □もみ海苔、小口切り小ねぎ/お好みで |
| (A) 砂糖/ひとつまみ   |                    |

- (1) フライパンにあさり、酒、水を入れ、フタをして中火にかける。あさりの殻があくまで蒸す。アサリは砂抜きしたものを使用する。
- (2) (1) をザルで濾し、あさりと汁を分ける。あさは殻から身を取り、Aの醤油小さじ1/2、砂糖ひとつまみに浸してラップをしておく。
- (3) (2) の汁を計量カップに入れ、Bのみりん、醤油各大さじ1、塩ふたつまみを加える。全量で440mlになるように水を加える。
- (4) 土鍋に米と(3)を入れ、さっと混ぜてフタをする。中火にかけ、10分かけて沸騰させる。(※6~7分で沸騰している音がぐつぐつ大きく聞こえてきたら火が強いので、少し弱める。)
- (5) 火加減を弱火に下げ、10分炊いた後、火を止め、10分蒸らす。
- (6) 蒸らし終わったらあさりの身、バターをのせ、しゃもじでさっくり混ぜ合わせる。お茶碗によそい、お好みでもみ海苔、小口切り小ねぎを散らす。

hokushin  
press

ホクシンプレスが選ぶ  
10月のおいしい旬魚



### 【秋鮭】

川で生れた鮭は、海へと下り、大きく成長して、再び生れ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遊し、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脂がのっていないものを選んでください。皮と身が離れていないか忘れずにチェックしてください。また、皮の色がきれいで乾燥していないこと、新鮮なものは皮が輝いていることも、大事な目利きポイントです。



### 【さんま】

秋の味覚の代表的な鮮魚と言えば秋刀魚(サンマ)、販売時期は毎年9月~10月のおよそ1ヶ月だけとなります。サンマ船は北海道よりも北の海域で漁をし、各港に水揚げします。ちなみに三陸では9月の走りは価格が倍程で取引されますが、水揚げが安定する中旬には価格は半額程度まで下がります。一番脂ののっている時期は9月の走りから10月末までとなります。旬が終わりに近づくと同時に脂のりも少なくなってきます。

#### 【目利きポイント】

頭から背中にかけてこんもり盛り上がり、厚みがあるモノが脂がのっているそうです。相対的に頭が体に対して小さく見えるものが良いでしょう。魚は内臓から悪くなるので、お腹が硬いモノ、黒目の周りが濁ってなく、透明で澄んでいるモノを選んでください。



### 【あさり】

2~4月の春と、9~10月の秋頃に旬を迎えます。あさは春先と秋に産卵する貝で、産卵期に入ったあさは身がふっくらで肉厚。旨みがたっぷり詰まったジューシーな味を楽しめます。お湯を使って簡単に砂抜きができる方法です。手順はとっても簡単で、綺麗に水洗いしたあさを50度くらいのお湯を貯めた容器に浸けて置くだけ！忙しいときや砂抜きを忘れてしまっていたときに大活躍。少量のあさりででもできるのがうれしいポイントです。

#### 【目利きポイント】

美味しいアサリを見分けるコツは、フォルムにあります。閉じている方から見て、甲高で厚みがある物が美味しいものが良いでしょう。料理前にしっかりと砂抜きをし、1時間ほどざるに上げてから使うと、より美味しくいただけます。