hokushin press

MONTHLY FEATURE

[今月の特集]

旬の食材の旨味を引き出す
口福感いっぱいの鍋料理をご紹介！

海鮮ちゃんこ

材料(4人前)

- □カニ (脚・爪)／500g
- □エビ (殻付き)／200g
- □ホタテ (ボイル)／200g
- □鮭 (切り身)／2切れ
- □牡蠣／100g
- □春菊／200g
- □長ねぎ／1本
- □油揚げ／2枚
- □結びしらたき／4個
- □イワシのつみれ／4個
- □お湯／1000ml
- □料理酒／100ml
- □鶏ガラスープの素／大さじ1
- □すりおろし生姜／大さじ1
- □塩／小さじ1

牡蠣の土手鍋

材料(4人分)

- □かき(むき身)／400g
- □焼き豆腐／2丁
- □白菜／8枚
- □しいたけ／12枚
- □ねぎ／2本
- □春菊／1束
- □信州みそ／120g
- □赤みそ／30g
- □砂糖／大さじ2
- □酒／大さじ2
- □みりん／大さじ2
- □おろししょうが／大さじ1
- □顆粒だし／小さじ1/3
- □湯／1カップ

海鮮チゲ鍋

材料(4人分)

- □あさり大粒(冷凍)／100g
- □ほたて(加熱用)／4粒
- □海老／200g
- □真だら切り身(骨・皮取り)／4切れ
- □木綿豆腐／1丁
- □にら／100g
- □白菜キムチ／200g
- □水／1000ml
- □コチュジャン／大さじ2
- □万能つゆ／大さじ2

蟹すき

材料(4人分)

- □カニ[鍋用]／400g
- □焼き豆腐／1丁(300g)
- □白菜／500g
- □せり／1袋(170g)
- □しいたけ／6個
- □長ねぎ／1本
- □昆布[乾燥]／10cm
- □水／600cc
- □酒／大さじ2
- □みりん／大さじ2
- □塩／小さじ1
- □しょうゆ／大さじ2
- □砂糖／小さじ1

hokushin press

北辰 MARINE PRODUCTS

11 | NOV 2023

毎日食べたい 秋の幸

[いくら／牡蠣／ふぐ]

Autumn happiness

SALMON ROE
& sea urchin pasta

いくらとうにの
芳醇な旨味をパスタで！

いくら&うに贅沢パスタ

材料（1人分）　※蟹、ホタテ、すじこ、シラスでも代用可

- □スパゲティ／100g
- □お湯 (茹で用)／1000ml
- □塩 (茹で用)／小さじ2
- □ウニ／50g
- □玉ねぎ／1/4個
- □ニンニク／1片

調味料
- □白ワイン／大さじ2
- □コンソメ顆粒／小さじ1
- □黒こしょう／小さじ1/4
- □生クリーム／100ml
- □牛乳／100ml
- □白みそ／10g
- □オリーブオイル／大さじ1

盛付用
□うに／10g　□いくら／30g　□大葉／1枚

(1) 玉ねぎはみじん切りにする。
(2) ニンニクは芽を取り除き、薄切りにする。大葉は丸めて千切りにしておく。
(3) 中火で熱したフライパンにオリーブオイルをひき、(2)のニンニクを炒める。
(4) ニンニクの香りが立ってきたら(1)を加え、中火のまま炒める。
(5) 玉ねぎが半透明になり火が通ってきたら調味料の材料とウニを加え炒め、生クリームを入れ味が馴染んだら火を止める。
(6) 鍋にお湯を沸かし塩とスパゲティを入れ、パッケージの表記時間より1分短く茹で、湯切りをする。
(7) (5)に(6)を入れ強火で炒め、味が馴染んだら火を止める。
(8) 皿に盛り付け、ウニといくらをトッピングして、大葉千切りを添えたら完成。

OYSTER
miso gratin

牡蠣と味噌の風味で
食欲を刺激する一品！

牡蠣味噌グラタン

材料（2人分）　※ホタテ、あさり、イカでも代用可

- □かき（むき身）／300g
- □長いも／8cm（約200g）
- □万能ねぎ／5本
- □ピザ用チーズ／大さじ3
- □牛乳／30g
- □塩／少々
- □酒／3振り程度
- □バター／20g
- □白みそ／30g

【下準備】かきはざるに入れて濃いめの塩水（水3カップに塩大さじ1強）につけ、手でやさしく混ぜながら振り洗いする。汚れが出て水が黒くなってきたら、水ですすぎ、水けをきる。ボールに入れて酒大さじ1、塩少々をふってかるくもみ、5分ほどおく。水けをきって鍋に入れ、中火にかけてときどき揺すりながらぷっくりとするまで1分ほどいる。ざるに上げて汁けをきる。

(1) 万能ねぎは小口切りにする。
(2) 長いもは皮をむき、ポリ袋に入れてすりこ木でたたき、少し粒が残る程度までつぶす。
(3) 耐熱皿の内側に薄くバターを塗り、オーブントースターを温めはじめる。
(4) 耐熱皿にかきを並べる。ボールに長いもを入れて牛乳でのばし、白みそを加えてだまにならないようよく混ぜる。万能ねぎを加えてざっと混ぜ、かきの上に流し入れ、ピザ用チーズをふる。
(5) 温めたオーブントースターに入れ、焼き色がつくまで13〜15分焼いて完成。

FUGU
cooked rice

炊き込みご飯で味わう
ふぐの繊細な味わい！

ふぐ 炊き込みご飯

材料（4〜5人分）　※白身魚、魚介類で代用可

※ふぐの中骨だし
- □ふぐの中骨／500g
- □水／1.5ℓ
- □昆布だし顆粒／8g
- □ゆず／1個（10cc程度）絞る

- □米／3合分
- □ふぐの中骨だし／適量（3合の場合、目盛まで使用）
- □生姜千切り／適量
- □うすくち醤油／90ml
- □みりん／90ml

(1) 鍋に水を沸かし、軽く洗った中骨を入れ再度沸騰したら、"中弱火"にして30〜40分ダシを取る。(途中アクが出た場合は掬る)
(2) ダシをとったら、スープを濾し、中骨からスプーン等で身をこそぎ、ほぐし身にする。ほぐし身に柚子絞り汁10ccを振りかけておく。
(3) 釜に研いでから浸水させ、ザルで水気を切った米を入れ、分量の調味料を入れ、そのあとに中骨ダシを入れて3合の目盛までいれる（ダシが不足した場合は、分量外の水か、ダシを入れて目盛まで調整する）。
(4) サッと混ぜ合わせ、ほぐし後の中骨、生姜千切りを入れ、炊飯器で炊き上げる。
(5) 炊きあがったら、中骨を取り除き、ほぐし身を混ぜ込み完成。
※お好みで大葉千切りなど、薬味を散らす。

hokushin press

ホクシンプレスが選ぶ 11月のおいしい旬魚

【いくら】

鮭は川で生まれた後、稚魚に成長した後数年にわたって外海を周遊した後生まれ故郷に戻ってきて、卵を産む習性があります。春から初夏にかけて鮭が水揚げされることもあるのですが、この時期は産卵期ではないためいくらを楽しむことができません。鮭が産卵する時期は秋となっており、いくらの旬は9月〜11月です。日本一のいくらの産地である北海道では8月下旬くらいから鮭の収穫がスタートし、9月から旬のいくらを楽しむことができます。

［ **目利きポイント**］
生筋子は鮮度が悪くなって来ると、色が変わっていきます。鮮度がいい生筋子は、鮮やかな赤色をしています。鮮度が悪くなるにつれて、茶褐色に変化していきます。卵の粒が大きいのを選ぶと良いです。やたら光沢のある筋子は卵が固いです。

【牡蠣】

ミルキーな身が特徴の「牡蠣」は、食用で出回っているのは2種類あり、真牡蠣と岩牡蠣になります。特に真牡蠣は世界でもっとも知られ、食されている牡蠣です。牡蠣の旬は「冬」と耳にしたことはあると思いますが、その通り真牡蠣が栄養を蓄え始めた10月から3月が旬といわれています。

［ **目利きポイント**］
殻が固く閉じている、触ったら殻が閉じるものが新鮮です。殻を叩いてみても反応しないものんは鮮度が落ちています。また、乳白色で身がぷりっとしていてツヤのあるものは新鮮です。外套膜の黒い縁、びらびらしたものが盛り上がっているような感じのものが良いでしょう。同じ大きさの牡蠣でも重さを比べてみて、重いほうが身が詰まっていて美味しいです。

【ふぐ】

トラフグは白身魚の中でも群を抜いて低脂肪、高タンパク質の身を持ち、弾力ある身質、食感が魅力で美味しい魚です。養殖が本格的になったのは、天然トラフグの減少のためで、現在では効率よく安定して美味しい魚を提供できるようになりました。フグは毒を持っている魚のため、市場へ出回る前に有毒部位除去の「身欠き」と呼ばれる一次加工を経て出荷されます。美味しいフグ料理は、お刺身は勿論、お鍋・雑炊・炊込みご飯・唐揚げなどがおすすめです。

［ **目利きポイント**］
刺身は、透明感のある白色で身がプリっとして綺麗に盛り付けられているもの。ちり鍋用は、身とアラがバランス良く入っていて、見た目も綺麗で色目も鮮やかなもの、ドリップが無いものを選びましょう。