

多忙な年末の最強時短料理特集!
らくらくレンチンでしっかり美味しい!



600W
3分

サバの超絶簡単煮魚

材料(2人分)

- サバ※/2切れ(A)
- 砂糖/大さじ2
- 醤油/大さじ2
- みりん/大さじ2
- 酒/大さじ2
- ※塩サバじゃないもの。
真サバとかごまサバ

- (1)耐熱容器(ジップロックコンテナ的な)に(A)を混ぜ、サッと洗ってペーパータオルで水気をとったサバを皮目を下に入れる。
- (2)ふわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分チン。そのまま冷ます。

★まだ生なら裏返して追加で1分チン。
★好みでしょうがの薄切りまたはチューブしょうが1cmを加えても。



500W
3分
40秒

いわしのジンジャー煮

材料(2人分)

- イワシ※/200g
- 醤油・みりん・砂糖/大さじ2
- 日本酒/大さじ4
- 生姜/スライス5枚、
針生姜適宜
- 鷹の爪/1/3本
- ※処理済みのもの。
中ぐらいのイワシ

- (1)イワシをよく洗い、頭と尾鰭を切り離し、胴を3等分に。
- (2)切り口からワタを抜き、塩を少し濃いめふりかける。10分程馴染ませると水が出てくるので、日本酒大さじ2杯程度をふりかけ、全体を馴染ませたら水分を捨てる。
- (3)耐熱ボウル下段に生姜のスライス、中段にイワシ、上段に生姜のスライスをのせる。煮汁を回しかけ、細切りの鷹の爪を加える。ラップ蓋のようにしてかぶせ、電子レンジ500wで3分40秒加熱。
- (4)加熱した煮汁をイワシに回しかける。



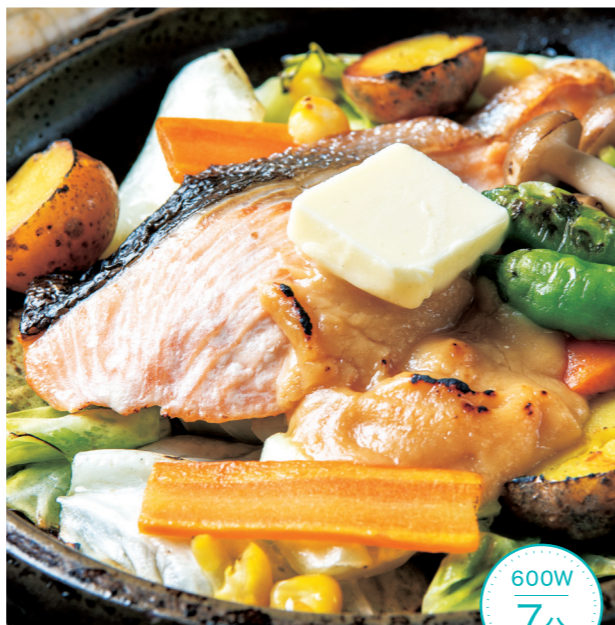
600W
1分半

白身魚のホイル蒸し

材料(2人分)

- 白身魚/4きれ
- 豆苗(または三つ葉)/1袋
- にんじん/1/4本
- めんつゆ/大さじ4

- (1)白身魚はキッチンペーパーで水気を取り、豆苗(三つ葉)はざく切りに、にんじんはピーラーでむく。
- (2)クッキングシートに魚と野菜をのせてめんつゆを回しかけ、しっかり包んだら電子レンジで約1分半加熱する。魚にお好きな野菜をたっぷりのせて、キッチンペーパーでしっかり包む。野菜は火通りがよいように、ピーラーで向いたり細切りにする。



600W
7分

鮭とキャベツの重ね蒸し

材料(2人分)

- 生鮭/2切れ
- キャベツ/250g(A)
- バター/20g
- 塩昆布/10g
- 酒/大さじ1
- しょうゆ/小さじ1
- 塩、こしょう/適宜

- (1)生鮭は、4等分に切って酒小さじ2(分量外)をふって10分おく。キャベツは手でちぎる。
- (2)耐熱容器に、キャベツ→水気を拭いた生鮭の順に重ね(A)を散らす。ふんわりラップをし、電子レンジ600wで7分加熱する。

hokushin press

北陸
MARINE PRODUCTS

12 | DEC
2023

Delicious side dishes

パパッとできて
つまみにもなる

師走の 絶品おかず

[本マグロ/ヒラメ/ぶり]

TUNA steak



まぐろの濃厚な旨味を
じっくり味わえる逸品！

まぐろステーキ

材料(2人分) ※白身魚、魚介類で代用可

- マグロ(さくでもOK) / 約150g (A)
- バター / 大さじ1と1/2杯
- にんにく / 1片
- 塩こしょう / 適量 (塩小さじ1/4杯+こしょう適量)
- 粒マスタード / 大さじ2
- マヨネーズ / 大さじ2
- はちみつ / 大さじ1
- しょうゆ / 小さじ2
- みりん / 大さじ1

付け合せはポテトフライやアスパラ等旬のお野菜を素揚げで

- (1) マグロに塩こしょうをまぶす。キッチンペーパーでマグロの水気を拭き取る。すべての面にまんべんなく塩こしょうをまぶす。
- (2) バターでにんにくを炒める。にんにくを薄切りにしてバターで炒める。弱火で炒めて香りを引き出す。
- (3) マグロを焼く。中火から強火でマグロをさっと焼き、表面に軽く焼き色がついたらすぐに裏返す。各面30秒ほどの焼き時間で十分。焼き色がついたらすぐにマグロを取り出す。
- (4) しょうゆとみりんを入れる。火を止めたフライパンに(A)を入れ、余熱でフライパンに残っているバターとなじませる。ソースが煮詰まりそうなら、大さじ1杯の水を加える。
- (5) ソースをかけて完成。

FLOUNDER piccata



白ワインのアテにピッタリなイタリアン！

ふんわりカリカリヒラメのピカタ

材料(2人分) ※白身魚、エビでも代用可

- ヒラメ(お刺身用) / 150g
- ハーブ入り ソルトスパイス / 少々
- 小麦粉 / 大さじ2
- 卵 / 半個
- バター / 20g
- タルタルソース(市販品) / お好みの量

付け合せはパスタやブロッコリー等旬のお野菜など添えて

- (1) ヒラメは2〜3に切る。これにハーブ入りソルトスパイスを両面に付けて5分くらい置く。
- (2) 薄く小麦粉を付けた後、溶き卵を付ける。
- (3) 熱したフライパンにバターを溶かし、(2)をのせて中火〜弱火で両面焦がさないように蓋をして焼く。お好みでタルタルソースをのせて出来上がり。

※ソルトスパイスをカレー風味にしてもOK。

hokushin
press

ホクシンプレスが選ぶ
12月のおいしい旬魚



【本マグロ】

マグロの王様と称されているのが、「本マグロ」です。一般的に日本近海で漁獲されている本マグロの旬の季節は、12〜2月の冬といわれています。天然と養殖のマグロではそれぞれ味に違いがあります。まず、「天然」のマグロですが、養殖よりも筋肉質で、味も雑味が少なく、マグロ本来のうま味を味わうことができます。次に「養殖」のマグロは、生きエサを与えながら育つので栄養価が高くなるのが特徴です。

【目利きポイント】
マグロが長方形の「サク」の状態で売られているときは、表面の筋で見分けましょう。マグロの筋は脊椎を中心に、木の年輪のように4つの円形を描いています。もっとも良いとされるサクは、魚の脊椎の部分のサクで、筋が平行に入っています。また、脂が乗ったトロは、なるべく筋が少ないものを選んでください。



【ヒラメ】

ヒラメはカレイ目ヒラメ科ヒラメ属の一種で、日本近海の全域から、南シナ海に分布し、水深10-200mの砂地で小魚や甲殻類、貝類、ゴカイ類などあらゆる動物を捕食し生息しています。カレイとの見分けは、左ヒラメに右カレイと言われるように、左右の眼が体の左側に寄り集まっている、つまり、腹を手前にして置いたとき頭が左にくるのがヒラメです。

【目利きポイント】
ヒラメの場合は身に張りがある押してみてしっかりと固いと感じるもので、表面が乾いていない物を選びます。次に頭から胴に向けて線が上下に張っているもので肉厚な物を選びます。尾に近づくにつれて薄くなっていきますが、なるべく先まで身がしっかりとあるものを選びましょう。



【ぶり】

天然のブリは春から夏にかけて日本海や太平洋の沿岸を北上し、秋に入り水温が下がり始めると沖合のエリアの南下を始めます。南下している秋から冬にかけてが天然ブリの旬です。とくに12月〜2月の冬の天然ブリの身はとも美味しく、たっぷり脂のついていて身が引き締まっています。寒ブリの旬は12月〜1月とされていますが、天然ブリ自体の旬の期間は産地による違いもあるのも、もっと長いのです。

【目利きポイント】
目がみずみずしく張りがあり、透明感がある物を選びましょう。全体によく太って大きいものの方が脂のりが良いです。エラ蓋を開けてみて、エラが鮮やかな赤い色をしているかチェック。また、活け締めされているものが良く、切り身の場合は、血合いの色が赤い方が新鮮です。

食欲そそる香ばしさ！
DHA・EPAを美味しく摂取！

ぶりの洋風照り焼きソースソテー

材料(2人分) ※マグロ、鯖などで代用可

- ぶり2切れ / 200g (A)
- ピーマン / 1個
- エリンギ1本 / 50g
- ラディッシュ / 2個
- オリーブオイル / 大さじ2
- 塩 / 少々
- レモン汁 / 小さじ1/2
- オリーブオイル / 小さじ1/2
- バルサミコ酢 / 大さじ4
- しょうゆ / 小さじ1
- 砂糖 / 小さじ1

- (1) ぶりに(A)をまぶす。
- (2) ピーマンは乱切り、エリンギはタテに裂き、ラディッシュは半分に切る。
- (3) フライパンにオリーブオイル(大さじ1)をひき、ピーマン・エリンギを焼いて取り出す。
- (4) (3)のフライパンでぶりを焼き、余分な油を拭いて(B)を加え、ぶりにからめる。ラディッシュを添えて盛りつけ、オリーブオイル(大さじ1)をかける。



YELLOW TAIL sauce sauté