

冬だからこそ食べたい暖料理。
家族の体も心もホッと温まる食卓に！

hokushin press

北辰 MARINE PRODUCTS

1 JAN 2024

福を呼ぶ
慶びの
手料理。

「かわはぎ／金目鯛／ヤリイカ」



【おいしい応用編】
マカロニとチーズ
でホワイトグラタン
にも変化可能。
ドリアにも！

ちょっと余っちゃったお刺身残りの豆乳シチュー

材料(2~3人分)

- サマーモン・シマアジ・甘エビなど
刺身の残り/お好みの量
玉ねぎ/1/2玉
人参/1/3本
じゃがいも/2個
ブロッコリー/1/2本
しめじ/少量
マッシュルーム/2個
バター/20g
にんにく・生姜チューブ/少々
小麦粉/70g
豆乳/野菜が浸るくらい
コンソメの素(キューブ)/2個
塩胡椒・パセリ/お好みの量

- 野菜を食べやすい大きさに切る。
(2) 鍋にバター、にんにくチューブ、生姜チューブを入れ、全体に馴染ませたら、玉ねぎを入れる。
(3) 少ししんなりしてきたら人参、じゃがいも、ブロッコリーを入れさっと炒める。残りの野菜も入れ、お刺身残りを加える。
(4) 小麦粉を入れて少し炒め、さらに豆乳を少しずつ混ぜながら加える。
(5) コンソメの素を入れ、塩胡椒で味を整える。
(6) 野菜が柔らかくなり、全体的にとろっとしてきたら完成！仕上げにお好みでパセリをかける。



【おいしい応用編】
追加でカレー風味
や、トマト風味にも。
スープパスタとしても応用可能！

シーフードポトフ

材料(4人分)

- 魚(鮭でも白身魚でもOK)/2切れ
シーフードミックス/200g
じゃがいも/1個
にんにく/1/2本
かぶ/1個
長ねぎ/1本
にんにく/2かけ
白ワイン/1/2カップ
[A]水/3カップ
[A]コンソメ/大さじ1
バター/10g
かぶの葉/少々

- 魚は4等分に切る。じゃがいもは食べやすい大きさに切り、にんにく、かぶはくし形切りにする。ねぎはタテ半分になり、4cm長さに切る。かぶの葉はせん切りにし、にんにくはみじん切りにする。
(2) 厚手の鍋にバターを溶かし、(1)のにんにくを入れ、香りが出てきたら(1)の鮭、シーフードミックスを加えて炒める。白ワインを注ぎ、フタをして1分蒸し煮し、いったん取り出す。
(3) 鍋に(1)のじゃがいも・にんにく・かぶ・ねぎを入れ、[A]を加えてフタをして弱火で15分煮る。(2)のさけ・シーフードミックスを戻し入れて、温める。
(4) 器に盛り、(1)のかぶの葉を散らす。



【おいしい応用編】
鯛カマ、魚アラでもOK。和そばを
煮汁に絡めて応
用可能！

柚子風味 ぶり大根

材料(2~3人分)

- ぶり(あら使用)/約300g
大根/1/2本
柚子の皮/適宜
柚子胡椒/少々
【煮汁】
水/400cc
日本酒/100cc
みりん/100cc
濃縮白だし/50cc
生姜厚めのスライス/3~4枚
しょうゆ/大さじ1~2
ゆず絞り汁/小さじ1

- 大根は皮をむき面取りして、3cmの厚さで半分切って10分程度煮る。
(2) 大根が少し透き通ってきたら取り出し、お湯に日本酒を少々を入れてプリを湯通ししざるにあげておく。
(3) 鍋に醤油以外の水・日本酒・みりん・白だし・生姜を入れ、大根とプリを入れ、紙フタと落としフタをして中火にかける。
(4) 沸騰したら弱火にして20分程度煮る。醤油大さじ1、ゆず絞り汁小さじ1を加えて5分煮たら火を止め蓋をしたまま完全に冷めるまで放置。一晩おいても◎
(5) 再度火をかけ、蓋を取って中火にかける。20分くらい煮込んで適度に煮詰める。
(6) 程よく色がついたらできあがり。器に盛り、お好みで柚子の千切り、柚子胡椒を添えて。



【おいしい応用編】
タレはポン酢、塩系(カレー塩、梅塩)などで変化を楽しんで！

魚せいろ蒸し

材料(2~3人分)

- 白身魚(今回はタラ)/2~4切れ
豚バラ/50g
エノキ/半株~1株
カボチャ/1/8切れ
しいたけ/3個
ネギ/1/3本
塩コショウ/少々
酒/少々
片栗粉/少々
【タレ】
醤油/大さじ2
黒酢/大さじ2
サラダ油/大1.5
唐辛子/1本

- タラに酒、塩コショウをまぶし10分くらい置く。キッチンペーパーで水気を取り、片栗粉を薄くまぶす。
(2) せいろまたは、蒸し器にクッキングシートを敷き、白身魚と豚バラを並べる。
(3) 野菜を食べやすい大きさに切り、鍋のお湯がグツグツ沸騰したらせいろを乗せ強火で7分蒸したら、野菜も加え5分~10分蒸す。
(4) タレ作りとして、小鍋サラダ油を熱し、輪切りの唐辛子を適宜入れ、香りが出てきたら、醤油と黒酢も加え煮立たせる。
(5) それぞれ容器に移してできあがり。



KAWAHAGI

butter saute tomato sauce



かわはぎ、バター、トマトの
絶妙な口福感！

かわはぎのバターソテー トマトソース

材料(2人分) ※白身魚、めかじき、サーモンで代用可

<input type="checkbox"/> かわはぎ (ウマツラハギ) / 500g	<input type="checkbox"/> 【トマトソース】 □トマト缶 / 1缶
<input type="checkbox"/> 塩 / 少々	<input type="checkbox"/> 砂糖 / 小さじ2
<input type="checkbox"/> 胡椒 / 少々	<input type="checkbox"/> ケチャップ / 大さじ3
<input type="checkbox"/> 小麦粉 / 大さじ4	<input type="checkbox"/> 固形ブイヨン / 2個 (無ければコンソメ)
<input type="checkbox"/> バター / 20g	<input type="checkbox"/> 水 / 400cc
<input type="checkbox"/> イタリアンパセリ / お好みで	<input type="checkbox"/> ローリエ(あれば) / 2枚
(彩りにパジルでもOK)	<input type="checkbox"/> 玉ねぎ(お好みで) / 1/2個
	<input type="checkbox"/> ニンニク(お好みで) / ひとかけ
	<input type="checkbox"/> 塩コショウ / 適量

- (1) カワハギの水気をキッチンペーパーで拭き取る。かわはぎに十字に切れ目を入れたら、全体に塩・胡椒をして小麦粉をまぶす。
- (2) 【トマトソース】の材料を全て鍋に入れて沸騰したら蓋をして弱めの中火でグツグツ煮る(20分くらい)。玉ねぎとニンニクを入れる場合はみじん切りにして事前にオリーブオイルで軽く炒めておく。
- (3) フライパンを十分熱したらバターをひいてバターを溶かす。バターが全て溶けたらかわはぎを入れて焼く。
- (4) 片面に焦げ目がついたら裏返して火を中火にし、蓋をして約3～5分蒸し焼きにする(3分ぐらい一度様子を見る)。
- (5) 蒸し焼きが終わったらお皿にトマトソースを敷き、カワハギを盛りつけて、その上にイタリアンパセリのをせ完成。

KINMEDAI

miso hotpot



西京みそが引き出す金目鯛の旨味と風味！

金目鯛の西京味噌鍋

材料(4人分) ※鮭、たら、鯛などの白身魚で代用可

<input type="checkbox"/> きんめ鯛 / 1匹	<input type="checkbox"/> 【合わせだし】
<input type="checkbox"/> 油揚げ / 1枚	<input type="checkbox"/> だし汁 / 1200～1600ml
<input type="checkbox"/> 白菜 / 1/4	<input type="checkbox"/> 酒 / 60～80ml
<input type="checkbox"/> 水菜 / 2束	<input type="checkbox"/> みりん / 大さじ3～4
<input type="checkbox"/> シタケ / 4枚	<input type="checkbox"/> 西京みそ / 大さじ5
<input type="checkbox"/> エノキ / 1パック	<input type="checkbox"/> 練りごま / 大さじ1
<input type="checkbox"/> ネギカット / 1本	<input type="checkbox"/> バター / 40g
<input type="checkbox"/> 絹豆腐 / 1丁	
<input type="checkbox"/> 手綱コンニャク / 1袋	
<input type="checkbox"/> 一味唐辛子 / 適量	

- (1) 金目鯛の切り身はザルに並べ、熱湯をかけて臭みを抜く。油揚げも熱湯をかけ、油抜きをして食べやすい大きさに切る。
- (2) 金目鯛はウロコや汚れを取り、水気をきる。白菜は芯の白い部分は食べやすい大きさの削ぎ切りに、葉の部分はザク切りにし、水洗いしてザルに上げる。水菜も食べやすい大きさに切る。
- (3) 手綱コンニャクは、熱湯に入れて臭みを抜き、再び煮立てばザルに上げ、ゆで汁をきる。絹豆腐はサッと水洗いし8等分に切る。
- (4) 生シタケ、エノキを入れる。
- (5) 【合わせだし】は合わせてひと煮立ちさせる。
- (6) 鍋にだしをはって煮立てば、金目鯛の切り身を加える。他の材料も加えてアクを取りながら完成。

hokushin
press

ホクシンプレスが選ぶ
1月のおいしい旬魚



【かわはぎ】

皮を剥いて調理するから、カワハギと言われるようになりました。因みにカワハギから剥いた硬い皮は、昭和時代初期位までヤスリとして使っていたらしいです。他にも、博打に負けて身ぐるみを剥がされるという意味から、「バクチウオ」とも呼ばれているそうです。冬は栄養を溜め込む時期になります。栄養を溜め込むと、肝臓が大きくピンク色に膨れ上がります。脂肪の少ない身に対し、脂肪が溜まった肝からこぼりとした脂がとろりと出てきます。まさしく「海のフォアグラ」！

【目利きポイント】
目が澄んでいて赤くなっていないもので、皮目の色や模様がしっかりしているものは鮮度が良いです。また、肉厚で腹の辺りがよく張っているものを選んでください。肝がたくさん詰まっている証拠です。



【金目鯛】

店頭に並んでいるとひととき目を引く鮮やかな赤い魚ですが、これは死後変色した状態で、海底を泳いでいるときはマダイのような桜色なんだそうです。キンメダイの姿形は前半身が体高があり、後ろは尾の付け根に向けてすぼまっていきます。腹側の曲線は尾から胸にかけて緩やかに膨らみ、腹から口までが大きくカーブしそのまま受け口となっています。1年を通して大きく味は変わらないとされていますが、さすがに産卵前後は避けたいものです。最も美味しい旬の時期は脂がのった冬12月頃から2月にかけてです。

【目利きポイント】
体表全体に艶があり色が鮮やかなのが新鮮で、大きい方が脂がのって美味いんです。肩のあたりがぼってりと膨らんでいるような感じ物がお勧め。腹も触ったときに張りがあるものを選びましょう。



【ヤリイカ】

冬に繁殖に向け群れて浅い沿岸に集まるようになり、その時期に漁獲されます。寿命は短く1年で、春から初夏に生まれた卵が孵化し、夏から秋にかけて小ヤリイカとなり、冬に大きく成長し産卵後に死ぬというサイクルを繰り返しています。特徴的なのは外套部分の形で、細く長く、そして先が尖った形をしていて、名前の由来になっています。普段生きていては白く透き通った体色をしています。興奮すると赤茶色に発色し、一般に店頭で売られているときにはこの色が残っています。
【目利きポイント】
獲れたばかりのヤリイカは半透明の白です。死後時間の経過とともに表皮の色が鮮やかな赤色になり、鮮度が落ちてくると透明感のない白になります。選ぶなら、色がまだ鮮やかな赤いものにしましょう。

SQUID

fried noodles



和風焼きそばにマッチする
ヤリイカの食感！

いか和そば

材料(2人分) ※白身魚、魚介類で代用可

<input type="checkbox"/> 和蕎麦 / 2袋	<input type="checkbox"/> めんつゆ(3倍濃縮タイプ使用) / 大さじ3
<input type="checkbox"/> ヤリイカ / 100gくらい	<input type="checkbox"/> 焼きそば だるソース / 大さじ1
<input type="checkbox"/> トマト / 1個	<input type="checkbox"/> 柚子胡椒 / 小さじ1/4
<input type="checkbox"/> サラダ油 / 大さじ2	<input type="checkbox"/> ブラックペッパー / 少々 お好みで
<input type="checkbox"/> 塩+こしょう / 適量	<input type="checkbox"/> 酒 / 大さじ2+水大さじ2

- (1) ヤリイカを食べやすくカット。めんつゆ+柚子胡椒を混ぜ合わせておく。
- (2) フライパンに油を熱し、ヤリイカを炒めていく。塩+こしょうをふり、ざっと火が通ったかな、というところで和蕎麦を加え、酒+水も加え、炒める。
- (3) 合わせておいためんつゆ+焼きそばだるソース+柚子胡椒を加え、味付けした後、お皿に盛って完成。