

hokushin pressで大好評だった
冬の味覚を厳選してご紹介！



ポカポカふぐの白味噌鍋

- 材料(2人分) 作り方 ※白子、鮭、ブリで代用可
- フグ(トラフグ・切り身) / 300g
 - 昆布(10cm角) / 1枚
 - 水 / 500ml
 - 白菜 / 1/8株
 - にんじん / 1/4本
 - ねぎ / 1/2本
 - 春菊 / 1/2束
 - 木綿豆腐 / 1/2丁
 - 生しいたけ / 2枚
 - えのきだけ / 50g
 - もみじおろし・万能ねぎの
小口切り / 各適宜
 - (A)白みそ / 50g
 - (A)みりん / 大さじ2
 - (A)おろししょうが / 3g
- (1) 鍋に水と昆布を入れて30分以上おく。
 - (2) フグはぶつ切りにする。白菜はざく切り、にんじんは5mmの輪切り、ねぎは斜め切り、春菊は半分に切る。豆腐は2cmくらいに切る。しいたけとえのきだけは軸を切り落としてほくす。
 - (3) (1)の鍋を中火にかけて沸騰する直前に昆布を取り出し、Aを溶き入れる。(2)を入れて煮立て、好みでもみじおろし、万能ねぎを添える。



毛ガニ豆乳ペンネ

- 材料(2人分) 作り方 ※魚介類で代用可
- ペンネ / 200g
 - 塩 / 大さじ1
 - 長ネギ / 20g
 - 毛ガニむき身 / 30g
 - ※タラバ、ズワイ、カニ缶で代用可能
 - 酒 / 小さじ1
 - 豆乳(成分無調整) / 200ml
 - 西京みそ / 小さじ5
 - オリーブ油 / 小さじ1
- (1) 長ネギは斜めに切り分ける。豆乳と西京味噌をボウルに入れてしっかり混ぜ合わせる。(ここで蟹味噌が残っていた場合蟹味噌を加えることも可能)
 - (2) 鍋にたっぷりの熱湯を沸かして塩を加え、ペンネをゆでる。
 - (3) フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、毛ガニほくし身、酒を加えて軽く炒める。
 - (4) (3)に合わせみそを混ぜた豆乳を加え、温まったらゆでたショートパスタと長ネギをサッと和えて火を止めて、皿に盛る。豆乳を加えてから加熱しすぎると濃くなるので、煮詰めすぎない！



ブリのたたき

- 材料(2人分) 作り方
- ぶりの刺身(さく) / 150~200g
 - サラダ油 / 小さじ1
 - 大根のせん切り / 適量
 - 水菜のざく切り / 適量
 - 小ねぎ(小口切り) / 3本分
 - みょうが(粗みじん切り) / 2個分
 - 生姜(みじん切り) / 1片分
 - ポン酢 / 大さじ2
- (1) フッ素樹脂加工のフライパンにサラダ油をひいて中火にかける。油が温まったら、ぶりの全ての面を、それぞれ20秒ずつ焼く。
 - (2) (1)を氷水に入れて冷やしてから、パットに移してラップをかけ、冷蔵庫で急冷する。
 - (3) (2)がしっかりと冷めたら、1.5mm程度の厚さに切る。
 - (4) 皿に大根、水菜を敷き、(3)のぶりをのせる。さらに、小ねぎ、みょうが、生姜を散らし、ポン酢をかける。
- *焼いてから冷やすのは、美しく切るため。冷やさずに切ると、表面が崩れて、ポロポロになりやすいので気をつけて。



牡蠣味噌グラタン

- 材料(2人分) 作り方 ※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でやさしく混ぜながら振り洗います。水けをきいたらボールに入れて酒大さじ1、塩少々をふって、5分ほどおく。水けをきいて鍋に入れ、中火で揺すりながらぶつくりとするまで1分ほどいる。ざるに上げて汁をきる。
 - (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、焼き色がつかくまで13~15分焼いて完成。

hokushin press

北辰
MARINE PRODUCTS

2 | FEB
2024

真冬の美食。

おうちで舌鼓

Delicious food in the MIDDLE WINTER

[さわら / 牡蠣 / 真鯛]

OYSTERS

hiroshima style
modern grilled



冬の牡蠣の旨味を
凝縮した広島の逸品！

広島風かきモダン焼き

材料(2人分) ※魚介類、マグロ、ツナ缶でも代用可

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 中華蒸し焼きそば/1パック | 【材料B】 |
| <input type="checkbox"/> 卵/2個 | <input type="checkbox"/> キャベツ(千切り)/200g |
| <input type="checkbox"/> お好み焼きソース/適量 | <input type="checkbox"/> もやし/100g |
| <input type="checkbox"/> マヨネーズ/適量 | <input type="checkbox"/> 紅しょうが/10g |
| <input type="checkbox"/> 青のり/適量 | <input type="checkbox"/> 揚げ玉/50g |
| <input type="checkbox"/> サラダ油/適量 | 【材料C】 |
| 【材料A】 | <input type="checkbox"/> カキ(加熱用)/4~6個 |
| <input type="checkbox"/> お好み焼粉/100g | <input type="checkbox"/> 豚バラ肉(スライスを
半分に切る)/2枚 |
| <input type="checkbox"/> 卵/1個 | |
| <input type="checkbox"/> 水/150ml | |

- (1)ボウルに(A)を入れて混ぜ合わせる。
- (2)熱したホットプレートまたはフライパンにサラダ油をひき、(1)をそそぎ、お玉の底などで薄く丸く広げる。
- (3)表面が生乾きのうちに、(B)と(C)をのせ、フライ返しで押しつけるようにして、具がしんなりするまで焼く。
- (4)ホットプレートの空いているところ、または別のフライパンで、中華蒸し焼きそば1/2パックを炒め、お好み焼きソースを加えて混ぜ合わせる。
- (5)(3)の上に生地を少量回しかけ、裏返して焼き、そのまま(4)に重ねて、更に焼く。
- (6)ホットプレートの空いているところ、または別のフライパンに卵を割り、へらで平たくのばし、卵が完全に焼き上がる前に、(5)をのせ、火が通ったら裏返し、両面焼きあがったらお好み焼きソース、青のりをふりかける。

hokushin
press

ホクシンプレスが選ぶ
2月のおいしい旬魚



【牡蠣】

ミルクィな身が特徴の「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は鮮度が落ちています。また、乳白色で身がぷりっとしてツヤのあるものは新鮮です。外套膜の黒い線、緑が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。



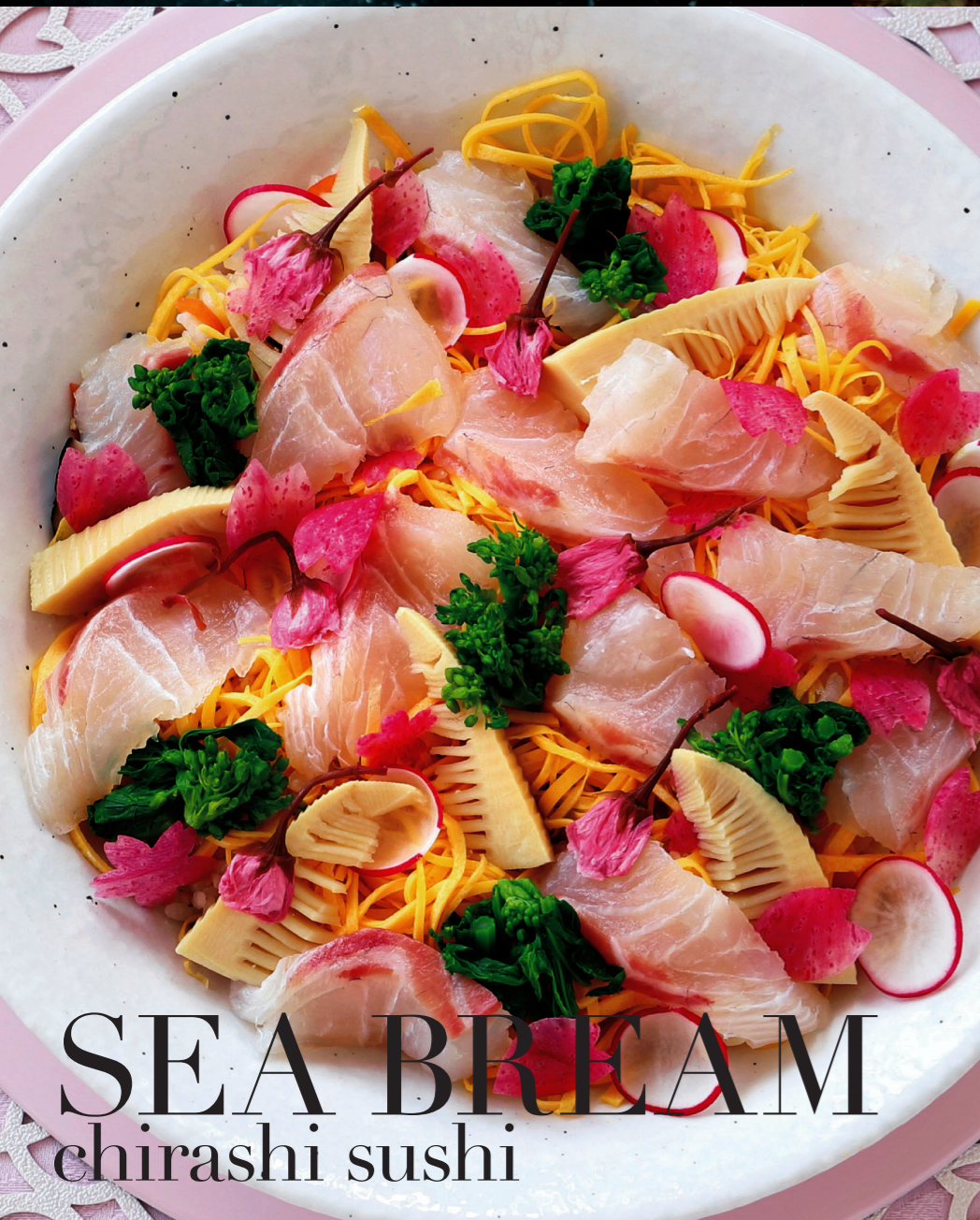
【真鯛】

大きいものは1mを超えるものもありますが、一般的に市場に並ぶのは30cm程のものから大きいもので70cm程のものです。体形は側扁し背が緩やかに盛り上がった形をしており、体色は腹から頭下にかけて銀白色から白色で、それ以外は光沢のある淡紅色にコバルトブルーの斑点が点在しています。また、目の上にもアイシャドーを塗っているかのように綺麗な青い部分があります。背びれ、尻びれどちらも固く棘状に長い骨があるので注意が必要です。
【目利きポイント】
体長40~50cmぐらいで、身体全体の色が鮮やかで身が厚く、尾に幅があり、まるまると太っているのが良いでしょう。また、身体全体の色が鮮やかで目が澄んでいて美しいこと、目の上あたりのウロコが青い紫色に輝いていることが新鮮な鯛を選ぶポイントです。



【さわら】

「寒鰯」は高級魚として取り扱われるとご紹介しました。特に関東地方では、「寒鰯」と言われる産卵期前の鰯の脂のつった12月~2月の真冬が旬であるとされています。一方、関西地方では、5月~6月にかけて産卵のため外洋から瀬戸内海などに押し寄せてきて沢山獲れる時期であることから、春先から初夏にかけてが旬とされています。鰯は、出生魚で大きさを呼び方が異なりますが、関東と関西でも呼び方に違いがあります。
【目利きポイント】
切身なら、身が割れていないもの、身の色が白く血合い部分の色がなるべく鮮やかなものを選びましょう。また斑紋がはっきりとしているものが良いとされています。身に透明感があるものは新鮮ですが脂の乗りは期待できないでしょう。



彩り豊かな一皿で
春の気分を先取り！

鯛ちらし寿司

材料(4人分) ※白身魚、他の刺身用魚で代用可

- | | |
|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> あたたかいごはん/2合分(700g) | <input type="checkbox"/> ☆錦糸卵 |
| <input type="checkbox"/> 鯛[刺身]/200g
(薄めにスライスしておく) | <input type="checkbox"/> 溶き卵/1個分 |
| <input type="checkbox"/> ゆず/1個 | <input type="checkbox"/> 塩/ひとつまみ |
| <input type="checkbox"/> たけのこ水煮/適量(お好み) | <input type="checkbox"/> 片栗粉/小さじ1 |
| <input type="checkbox"/> 大葉/5枚 | <input type="checkbox"/> サラダ油/小さじ1 |
| <input type="checkbox"/> 白いりごま/大さじ1 | <input type="checkbox"/> ★すし酢 |
| <input type="checkbox"/> ラディッシュ/2個 | <input type="checkbox"/> 酢/大さじ2 |
| <input type="checkbox"/> 桜の塩漬/適量(お好み) | <input type="checkbox"/> 砂糖/大さじ2 |
| <input type="checkbox"/> 菜の花/20g | <input type="checkbox"/> 塩/小さじ1 |

- (1)ラディッシュは横に薄切りにする。ゆずは横半分に切り、果汁をしばって種を取り除く。少量のゆずの皮を縦に千切りにする。大葉は茎を切り落とし、千切りにする。菜の花は塩ゆでし、しっかり水気を切っておく。桜塩漬は彩のみなのでしっかり洗い、ペーパーで水切りをする。
- (2)ボウルに溶き卵、塩、片栗粉を入れて混ぜる(卵液)。フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、キッチンペーパーで薄くのばす。卵液を薄く流し入れ、卵が固まったら菜箸などを使って上下を返し、ざっと焼いて取り出す。粗熱をとって手前から巻き、千切りにする。
- (3)別のボウルに★、ゆずの果汁(大さじ1)を入れ、混ぜ合わせる(すし酢)。別のボウルにごはん、すし酢、白いりごま、大葉を入れ、切るようにして混ぜ合わせる。ラップをし、粗熱をとる(すし飯)。ポイントはあたたかいごはんを使用すること。
- (4)器にすし飯、錦糸卵、ラディッシュ、鯛、ゆずの皮、菜の花、桜を彩りよく盛る。

SEA BREAM

chirashi sushi

SAWARA

burger



お子様にも大人気で
我が家の定番に！

さわらバーガー

材料(2個分) ※白身魚、サーモン、マグロで代用可

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> さわら切り身/2切れ | 【タルタルソース】 |
| <input type="checkbox"/> キャベツ千切り/10g
(フリルレタスでもOK) | <input type="checkbox"/> ゆで卵/1個 |
| <input type="checkbox"/> パンズ/2個 | <input type="checkbox"/> アボカド/1/2個 |
| <input type="checkbox"/> パン粉/適量 | <input type="checkbox"/> 玉ねぎ/1/8個 |
| <input type="checkbox"/> 照り焼きのタレ/小さじ2 | <input type="checkbox"/> マヨネーズ/30g
(大さじ約2) |
| <input type="checkbox"/> 揚げ油/適量 | <input type="checkbox"/> 塩コショウ/少々 |
| | <input type="checkbox"/> 酢/少々 |

- (1)卵を耐熱皿に割り入れ、水を小さじ1杯(分量外)入れる。
- (2)スプーンなどで黄身を崩してからラップをかけ、電子レンジ600wで1分程度加熱。加熱後ボウルに入れてフォークなどで潰す。※卵はレンジ加熱前に必ず崩してください！
- (3)アボカドを粗みじん、玉ねぎをみじん切りにして、(2)に入れる。
- (4)(2)にマヨネーズ、塩コショウ、酢を入れて混ぜ、タルタルソースを作る。
- (5)キャベツなら洗って千切りにし、フリルレタスであれば洗って水気をきり、好みの大きさにちぎる。
- (6)パンズの大きさに合わせてさわらを切り、パン粉をつけて180℃に熱した油で揚げる。揚げたら油をきり照り焼きソースをかける。※醤油、砂糖、みりんがはつきりとしているものが良いとされています。
- (7)パンズに(5)と(6)を乗せ、タルタルソースをかけてパンズで挟めば完成。