

新生活が待ちきれない！
すぐできる簡単お弁当お魚レシピ。



OBENTO

北陸
MARINE PRODUCTS

3 | MAR
2024

春の訪れ。

旬の食材で
堪能する



Enjoy the
• arrival of
Spring

[はまぐり / 真アジ / かつお]

「鮭」の甘辛ごま照り焼き



材料(2~3人分)

- 生鮭 / 4切れ
- 塩 / 少々
- 酒 / 大さじ1杯
- 片栗粉 / 適量
- 白いりごま / 大さじ1杯
- サラダ油 / 大さじ1杯
- 【タレ】
- 砂糖 / 小さじ2杯
- みりん / 大さじ1杯
- しょうゆ / 大さじ2杯
- 穀物酢 / 大さじ2杯

作り方

- (1) 生鮭は、3~4等分に切り、塩、酒をふって10分ほどおく。
- (2) キッチンペーパーで水気を拭き取り、片栗粉をまんべんなくまぶす。
- (3) フライパンにサラダ油を引いて(2)をならべ、両面焼き色がつくまで片面2~3分ずつ焼く。
- (4) 【タレ】の調味料を加えて煮からめます。汁気がなくなったら白いりごまを加えて完成。粗熱をとり、清潔な保存容器に入れてフタをしめ、冷蔵庫で保管。※2~3日を目安にお召し上がりください。

「いわし」の缶詰でつくる磯辺揚げ



材料(2人分)

- いわし缶(しょうゆ煮) / 1缶
- 片栗粉 / 大さじ4杯
- 青のり / 小さじ1杯
- 揚げ油 / 適量

作り方

- (1) いわしを缶詰から取り出し、水気を切る。
- (2) バットに青のり、片栗粉を合わせ、いわしの全体にまぶす。
- (3) 170℃のサラダ油で3分ほど揚げたら完成。お好みでレモンをかけて！

「鱈」のマヨ味噌



材料(2~3人分)

- あじ(三枚おろし) / 半身4枚
- a. 酒 / 大さじ1/2杯
- a. みりん / 大さじ1/2杯
- a. 合わせみそ / 大さじ1杯
- a. マヨネーズ / 大さじ1杯
- a. にんにく(すりおろし) / 小さじ1/2杯
- 小麦粉 / 適量
- サラダ油(揚げ用) / 適量

作り方

- (1) 耐熱ボウルに(a)の調味料を入れて混ぜ合わせ、ラップをかけてレンジ600Wで30秒加熱。
- (2) あじは斜めに3等分する。
- (3) (2)に薄く小麦粉をまぶす。170℃に熱したサラダ油にあじを皮目から入れて、カラッと揚がったら油を切って取り出す。
- (4) (3)のあじに(1)を和える。器に盛り、お好みで水菜を添えて。

「たら」の梅みりん



材料(2~3人分)

- たら / 3切れ
- 塩 / 適量
- 梅干し / 1粒
- a. 酒 / 大さじ1杯
- a. みりん / 大さじ1杯
- a. しょうゆ / 大さじ1杯
- 【トッピング】
- 大葉 / 適量
- 白いりごま / 適量

作り方

- (1) たらは食べやすい大きさに切り、塩をふって10分ほどおき水分をよく拭く。
- (2) 梅干しは種を取り除きたたく。
- (3) ジッパー付き保存袋にたら、(a)の調味料、梅干しを入れ一晩漬けておく。
- (4) 200℃のトースターで10分焼く。
- (5) 粗熱が取れたら、清潔な保存容器に入れて、冷蔵庫で保存。※保存期間は冷蔵2~3日を目安にお早めにお召し上がりください。お好みで大葉、白いりごまをのせてどうぞ。



【はまぐり】

はまぐりは、二枚の殻がぴったり重なることから夫婦円満の縁起のよい食材として「一生一人の人と添い遂げられるように」という願で結婚式のお吸い物として出されます。また、3月3日のひな祭りにはまぐりを食べると良縁に恵まれるとも言われ、ひな祭りにも欠かせない食材の一つです。はまぐり料理といえば、焼きはまぐりが人気。さらに酒蒸しなどはまぐりの味をそのままグシとして活かせる料理がお勧めです。

【目利きポイント】
ハマグリは基本的に生きているもの、水中では水管を伸ばしていても触れると素早く殻を閉じるもの、水揚げされているものはぴったりと殻を閉じているものを選びます。ハマグリもアサリと同じように砂を噛んでいる事があるので、砂抜きをした方が無難です。



【真アジ】

アジは日本の食卓やスーパーでよく見かける青魚。世界中の海に広く生育し、暖流ののって回遊しています。日本でもっとも出回っているのが「真アジ」という種類。一般的に「アジ」と言えばこれを指します。ほかに、くさやの材料となる「ムロアジ」、高級魚の「シマアジ」などがあり、旬は春から夏にかけての季節です。旬のアジはもっとも脂がのり、味もおいしくなると言われています。

【目利きポイント】
鮮度のいいアジを選ぶときに、まず注目していただきたいのは目。生き生きして黒く澄み、光っているものはより新鮮な証拠です。続いて表面の色を見てください。きれいな銀色の光沢があるものを選びましょう。そして身はしまっているもの、さらに全体的に太っていて丸みがあり、腹部がしっかりしたものを選んでください。



【かつお】

鯉は温暖な海域を好み、群れを作って動く回遊魚で日本近海のカツオは冬から春にかけてはフィリピン沖付近で産卵します。卵からふ化した成長途中の魚たちが餌を求めてフィリピン沖を旅立ち、沖縄から九州の南を通過して北上してきます。この鯉を求めて北上する4～6月頃に獲れるかつおのことを「初鯉」と言い、春の旬な食材の一つとして昔から愛されてきました。初鯉と呼ばれる時期は地域によって異なり、九州南部で3月ごろ、高知県では4月ごろ、本州中部では5月ごろ三陸北部では7月ごろになっています。

【目利きポイント】
まず背が綺麗な青紫色で鱗目のくっきりしているもの、表面はガラガラしている方が新鮮の証です。鮮度が落ちやすいので、できれば半身、冊を買う方がオススメです。切り身を買う場合は切り口が赤く鮮やかな物、油で光っていないものを選びましょう。

CLAM
miso wine steamed
rape blossoms

春の風味を満喫できる
超絶簡単な逸品！

はまぐりと菜の花の味噌ワイン蒸し

- 材料(2人分) ※アサリ、魚介類で代用可
- はまぐり(殻付き・砂抜きしたもの)/500g
 - 菜の花/1束
 - にんにく/2片
 - 塩/適量
 - A: バター/10g
 - A: 白ワイン/70ml
 - A: 赤唐辛子(輪切り)/1つまみ
 - A: 白みそ/10g

- (1) 菜の花は食べやすい長さに切る。
- (2) にんにくは包丁の腹などを使い、粗くつぶす。
- (3) はまぐり、(1)、(2)、Aの材料を入れ、蓋をして強めの中火で約5分蒸し焼きにする。
- (4) 貝が開いたら、味をみて必要に応じて塩で味を調え、お皿に盛りつけて完成。

BONITO
ginger grilled

濃縮されたかつおの風味で
ご飯が止まらない！

揚げかつお生姜焼き

- 材料(2人分) ※白身魚、サーモン、マグロで代用可
- かつおの刺身(さくの状態で)/400g
 - 片栗粉/大さじ5ほど
 - レモン/好みで1切れほど
 - 揚げ油/適量
 - 【漬け用たれ】
 - 練り辛子/小さじ1/2
 - おろしにんにく/少々
 - 醤油/50ml
 - 酒/50ml
 - 砂糖/小さじ1/3
 - 【たれ】
 - すりおろし生姜/大さじ2
 - しょうゆ/大さじ2
 - 砂糖/大さじ1
 - 料理酒/大さじ1
 - ごま油/大さじ1
- 生山椒や、山椒、山椒の葉、柚子胡椒、などお好みでプラス！

- (1) カツオは1cm強くらい幅に切る。
- (2) ボウルに【漬け用たれ】の調味料を加えてよく混ぜ合わせて醤油ベースの竜田揚げの漬けだれを作る。漬けだれにカツオの刺身を10～15分漬け込む。
- (3) 時おり上下を返しながらかつおを、上にキッチンペーパーをかぶせるなどして、カツオに味をなじませる。時間がきたら漬けだれをすべて捨てる。パットなどに片栗粉を入れ、汁気を切ったカツオを1切れずつ、粉の中に入れて表面にまんべんなく粉を付ける。
- (4) 余分な粉を落としてカツオをそと揚げ油に落とし入れ、180℃で3～4分ほど揚げる。表面が少しこんがりとし色がつけば、取り出し油を切る。
- (5) ボウルに【たれ】の材料を入れて混ぜ合わせる。
- (6) 中火で熱したフライパンにごま油をひき、(5)を入れて焼く。
- (7) 油を切ったカツオを入れ中火で炒め合わせ、全体に味がなじんだら火から下ろす。
- (8) お皿に盛り付けて完成。

MACKEREL
fried rice

アジの旨味が染み込んだ
コク旨炒飯！

- アジ炒飯 ※ひもの、マグロ、かつお、鯖缶でも代用可能
- 材料(2人分)
- アジ/2尾
 - ※お刺身の残りでも、干物でも可能
 - 卵/2個
 - ネギ/10g
 - パプリカ/20g
 - 炒りゴマ/適量
 - 醤油/10cc
 - 冷やご飯/2合
 - 鶏ガラスープの素/少々
 - 塩コショウ/適量
 - イタリアンパセリ/お好みで

- (1) アジを塩焼き。チャーハンの具などで、生焼け程度が良い。丁寧にほぐし身に。
- (2) 鍋にバターをひいて冷やご飯を炒める。パプリカはみじん切りに。
- (3) 鶏ガラスープの素を加えて溶き卵をかけて中火～強火で炒める。パプリカとほぐした魚をくわえて軽く炒め出来上がり。お好みでイタリアンパセリを散らしたつとも違うチャーハンに。