

hokushin  
press

MONTHLY  
FEATURE

[ 今月の特集 ]

# 海 極 鮮 旨 丼

共通のつけだれで  
簡単につくれる

あじとカンパチの  
琉球丼



うにとイクラの  
濃厚海鮮丼



お刺身の残りで  
海鮮丼



梅干しと青葱で彩る  
しらす丼



白飯止まらない  
いか漬け丼

## 特製 つけだれ

材料(2人前)

- しょうゆ/大さじ3
- 料理酒/大さじ1
- みりん/大さじ1

耐熱ボウルにすべての材料を入れて混ぜ合わせます。  
ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで  
1分加熱し、粗熱を取り完成です。

すりごまを入れたり、しょうがで風味を足したり、  
ニンニク+ショウガで琉球風にしたたり、  
コチュジャンを入れ辛みを足して  
オリジナルに仕上げても  
美味しくいただけます。

# hokushin press

北辰  
MARINE PRODUCTS

4 | APR  
2024



# 春 爛 漫

旬の海鮮で愉しむ

# Spring full bloom

[メバル/あさり/カレイ]



# ROCKFISH

## saffron provence soup

プロバンス風に引き出す  
メバルの旨味！

メバルのサフランプロバンススープ

材料(4人分 ※写真は1匹で撮影) ※白身魚で代用可

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> メバル/<br>小ぶりなもの4匹 | <input type="checkbox"/> サフラン/ひとつまみ    |
| <input type="checkbox"/> 玉ねぎ/中1個          | <input type="checkbox"/> オリーブ油/大さじ2    |
| <input type="checkbox"/> セロリ/中1本          | <input type="checkbox"/> 水/3カップ(600cc) |
| <input type="checkbox"/> プチトマト/12個        | <input type="checkbox"/> 塩/少々          |
| <input type="checkbox"/> 冷凍ホタテ/12個        | <input type="checkbox"/> ブラックペッパー/少々   |
| <input type="checkbox"/> にんにく/2片          | <input type="checkbox"/> 刻みパセリ(あしらいう)  |
|   | <input type="checkbox"/> オリーブの実/お好み    |

〈下ごしらえ〉

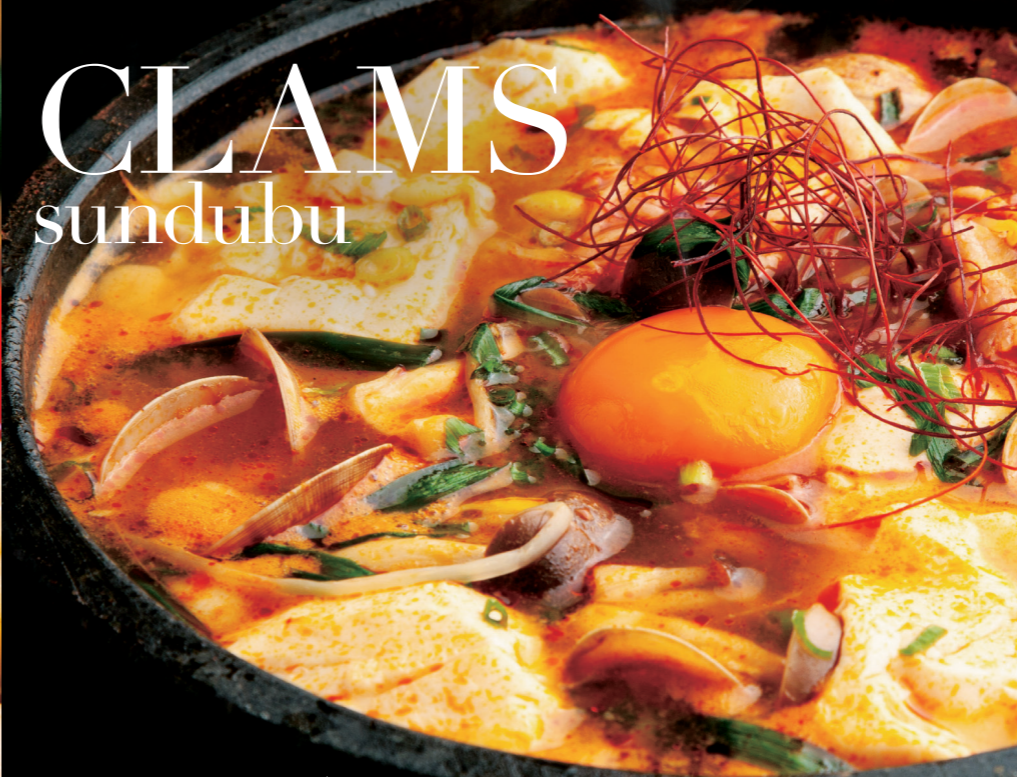
メバルはウロコと内臓を取り、よく洗った後、身に切れ目を入れる。玉ねぎは8等分のくし形切りにする。セロリの茎は、薄くスライスし、葉は別に取りしておく。にんにくは、半分に切り、包丁でつぶしておく。分量の水3カップ(600cc)にサフランをつけて色を出しておく。

- なべに、玉ねぎ・セロリの茎・プチトマト・ホタテ貝柱、にんにくを入れ、その上にメバルを乗せ、塩・ブラックペッパーをふる。オリーブの実・セロリの葉を加え、あらかじめサフランをつけておいた水3カップをサフランごと入れ、蓋を閉める。
- 強火で加熱する。沸騰して7分蓋を開ける。
- メバルとセロリの葉を取り出し、メバルは器に盛る。スープは塩で味をととのえる。メバルの上からスープをかけ、オリーブ油・ブラックペッパー・刻みパセリをあしらう。



# FLATFISH

## boiled in butter and soy sauce



# CLAMS

## sundubu

あざりとコチュジャンの  
相乗効果がたまらない！

たまにはあざりが主役のスンドゥブ

材料(2人分) ※白身魚、マグロ、カツオなどで代用可

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> あざり/400g             | B   |
| <input type="checkbox"/> 酒/100cc              | <input type="checkbox"/> あざりの蒸し汁+水/<br>500cc  |
| A   | <input type="checkbox"/> たまねぎ/80g             |
| <input type="checkbox"/> ごま油/小さじ2             | <input type="checkbox"/> 粉唐辛子(韓国産・粗)/<br>小さじ1 |
| <input type="checkbox"/> にんにく(すりおろす)/<br>小さじ1 | <input type="checkbox"/> 粉唐辛子(韓国産・粗)/<br>小さじ1 |
| <input type="checkbox"/> しょうが(すりおろす)/<br>小さじ1 | <input type="checkbox"/> 絹ごし豆腐/1丁             |
| <input type="checkbox"/> 豚こま切れ肉/80g           | C   |
| <input type="checkbox"/> コチュジャン/大さじ2          | <input type="checkbox"/> しょうゆ/小さじ1            |
|   | <input type="checkbox"/> 塩/少々                 |
|   | <input type="checkbox"/> 卵/1個                 |
|   | <input type="checkbox"/> にら/30g               |

※韓国産唐辛子はお好みで加減してください。

〈下ごしらえ〉

あざりは立て塩(3%の塩水)に入れて砂出しをし、殻をすり合わせて流水で洗う。たまねぎは繊維に沿った薄切りにする。絹ごし豆腐は6等分に切る。にらは5cm幅に切る。

- 鍋にあざり、酒を入れ、蓋をしてひと煮したら、弱火で3分くらいあざりの口が開くまで加熱する。
- ペーパーを敷いたザルで濾して、蒸し汁に水を足して500cc計しておく。
- 鍋にA ごま油小さじ2、にんにく(すりおろす) 小さじ1、しょうが(すりおろす) 小さじ1を入れて弱火にかけいい香りがしたら、豚こま切れ肉を炒める。色が変わったら、コチュジャンを入れて絡めるように炒める。
- B あざりの蒸し汁+水500cc、たまねぎ80gを加えてたまねぎに火が通ったら、粉唐辛子、絹ごし豆腐を加え、あざりを戻し入れて温める。
- C しょうゆ小さじ1、塩少々で味をととのえる。卵をカップに1個ずつ割り、そっと落とし入れる。にらを入れて、火を止める

hokushin  
press

ホクシンプレスが選ぶ  
4月のおいしい旬魚



【メバル】

ウスメバルは旬(たけのこ)の出る季節においしくなるといわれ、3月後半～5月が多く出回る時期です。市場にはあまり流通していない魚でもあるため、購入者にとっては高級魚といっても良いほどの価値がある魚です。そんなメバルの肝心の味は非常に淡白な味わいをしており、身はしっかりと締まっているのがおいしさの秘訣です。もともと日本人好みの味をしていることで様々な料理に役立てられますが、よりおいしさを引き立てたい場合は蒸付けで甘く、こってりとした味にするのがおすすめです。

【目利きポイント】

メバルを選ぶときは目に濁りが無く黒く澄んでいるものが新鮮です。これはクロメバル、シロメバル、アカメバルいずれも同じです。エラを開けてみて、中が鮮紅色の物を選びます。



【あざり】

2～4月の春と、9～10月の秋頃に旬を迎えます。あざりは春先と秋に産卵する貝で、産卵期に入ったあざりは身がふくらんで肉厚。旨みがたっぷり詰まったジューシーな味を楽しめます。お湯を使って簡単に砂抜きができる方法です。手順はとっても簡単で、綺麗に水洗いしたあざりを50度くらいのお湯を貯めた容器に浸けて置くだけ！忙しいときや砂抜きを忘れてしまっていたときに大活躍。少量のあざりでもできるのがうれしいポイントです。

【目利きポイント】

美味しいアザリを見分けるコツは、フォルムにあります。閉じている方から見て、甲高で厚みがあるものが美味しいです。調理前にしっかりと砂抜きをし、1時間ほどざるに上げてから使うとより美味しくいただけます。



【カレイ】

白身が淡泊なカレイは消化が良く、低カロリーなので病人食や離乳食にも最適です。特に含まれているタウリンが多く、動脈硬化の予防や血圧の正常化、コレステロール値の低下、血糖値の上昇抑制などに効果があるといわれています。特徴的なのが体の右側に目がそらっていることです。黒褐色または褐色で体は薄く平べったい形状をしていて「左ヒラメに、右カレイ」と昔から親しまれています。体表を周囲の色に馴染ませ海底に潜っています。

【目利きポイント】

表面にぬめりがあり、腹に張りがあるものが良いでしょう。活け締めされているものがより美味しいですが、当然値段は高くなります。鮮魚を選ぶ際は、身に張りがある硬いもの、表面が乾いていないものを選びましょう。

カレイの煮付けを  
レンジでおいしく簡単調理！

カレイバター醤油煮

材料(2人分) ※白身魚、マグロ、魚介類で代用可

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> カレイ切身/2切れ(約400g) | <input type="checkbox"/> ブラックペッパー/1振り |
| <input type="checkbox"/> 小麦粉/大さじ2         | <input type="checkbox"/> 醤油/大さじ1      |
| <input type="checkbox"/> にんにく/1かけ         | <input type="checkbox"/> バター/小さじ2     |
| <input type="checkbox"/> 塩/1振り            | <input type="checkbox"/> はちみつ/小さじ1    |

- カレイに塩コショウし5分～10分おく。
- 水分をキッチンペーパーで丁寧に拭き取り、耐熱皿に入れて小麦粉をまぶす。
- 1～2mmにスライスしたにんにくとバターを2にのせ、はちみつを中央にとりとり落とし醤油を全体に回しかける。(お好みで2mmの輪切りにした鷹の爪を全体にかけるのもO)
- クッキングシートで全体を覆い、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで10分(500Wの場合は12分)加熱すれば出来上がり。