

# 我が家で揚げる 老舗の天ぷら

衣レシピ(共通)

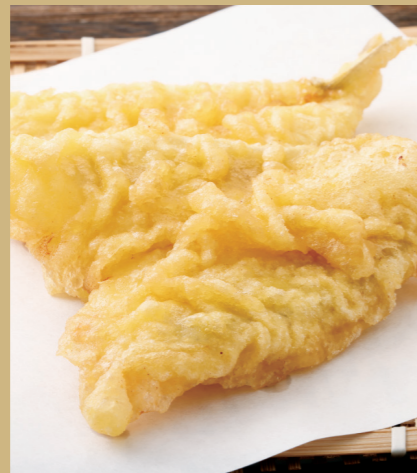
- 卵 / 1/2個 □冷水 / 120ml
- 小麦粉 / 1/2カップ □揚げ油 / 適量



材料(2人分)

- ハモ(生) / 4切れ
- 梅干し / 2個
- 塩 / 適量
- レモン / 1/4個

- 鰯**  
と梅の天ぷら
- (1)ハモ、梅干しに薄く衣の小麦粉をつける。
  - (2)ボウルの底を氷水で冷やした卵液のボウルに残りの小麦粉を加え、太めの菜ばしでサックリ混ぜる。
  - (3)梅干しを衣に通して揚げる。ハモは衣を通して、皮側の衣を少し落としてから揚げ油に入れ、揚げる。
  - (4)器に盛り合わせ、塩、レモンを添える。



材料(4人分)

- キス(天ぷら用) / 8尾
- 塩(洗う用) / 少々
- タラの芽 / 1パック
- グリーンアスパラ / 4本
- 水煮タケノコ / 1個
- カボチャ / 1/8個
- 大葉 / 4枚
- 小麦粉 / 大さじ2

**鯉**  
と春野菜天ぷら

- 【下準備】キスは塩水でやさしく洗い、水気を拭き取る。タラの芽は汚い部分を取り除き、サッと洗って水気を拭き取る。グリーンアスパラは根元を少し切り落とし、ピーラーで固い皮と袴をむいて取り除き、2~3等分の長さに切る。水煮タケノコは縦8等分に切る。カボチャは種とワタを取り、8~12切れに切る。大葉は軸を切り落とし、軽く水洗いし、水気を拭き取る。
- (1)揚げ油を160℃に予熱し、天ぷらの具に薄く小麦粉をからめる。
  - (2)ボウルの底を氷水で冷やした卵液のボウルに残りの小麦粉を加え、太めの菜ばしでサックリ混ぜる。
  - (3)カボチャは衣を通してサッと通し、160℃の揚げ油でゆっくりと揚げる。その他の具材は揚げ色がいたら取り出して油を切る。
  - (4)器に敷き紙を敷いて天ぷらを盛り合わせる。



材料(4人分)

- ゆでタコ足 / 2本
- 青のり / 小さじ2
- 揚げ油 / 適量
- 塩 / 適量
- <衣>
- 小麦粉 / 大さじ5
- 片栗粉 / 大さじ4
- 水 / 80~100ml

**蛸**  
と青海苔の天ぷら

- 【下準備】ゆでタコ足は大きめの削ぎ切りにする。衣はよく混ぜ合わせ、トロリとした状態になるように水加減を調整する。揚げ油を170℃に熱する。
- (1)青のりをまぶした衣にゆでタコ足を通して揚げ油に入れる。
  - (2)おいしそうな揚げ色がつかまで揚げ、油をきって器に盛る。
  - (3)お好みで塩を振ってお召し上がりください。

# hokushin press

北辰  
MARINE PRODUCTS

5 | MAY  
2024



テーブルを華やかにする  
彩のある  
おいしい  
逸品。

# Brilliant dishes

[ 剣先いか / サザエ / ホタテ ]



【剣先いか】

ケンサキイカは春から夏にかけて産卵の為、沿岸近寄ってくるので、水揚げのピークもその時期になります。その為、一般に夏のイカとして知られていますが、刺身として味わうなら、7月から9月。子持ちの煮付けにするなら5月から6月あたりが旬と言えます。剣先イカは新鮮なうちに、まるままの状態でも冷凍しておくこともできます。また、上のように、さばいて短冊にした状態でラップに包み冷凍しておいても、食べる前に流水で解凍すれば刺身で美味しく食べる事が出来ます。

【目利きポイント】  
獲れたばかりのケンサキ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今度は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を選びましょう。



【サザエ】

サザエの旬は5～8月。産卵前の栄養を蓄えた時期が食べごろです。北海道から九州にかけて広く分布し、日本海、太平洋側のどちらでも獲れますが、日照時間の多い太平洋側のほうが大きく育ちます。クルクルと回しながら身を取り出すと、最後に出てくるのは生殖巣です。これが緑色なら雌、クリーム色なら雄となります。

【目利きポイント】  
貝殻のツノが長く立っている、ふたの部分がうっすら青みがかったり、ふたが奥に入り込まず、盛り上がりしているものを選んでください。貝殻は薄いものの方が身が柔らかいと言われています。だらしなく蓋が開いているサザエは、死んでいる可能性が高いので選んだ方がいいでしょう。蓋がしっかりと閉まっているものを選んでください。



【ホタテ】

ホタテ(学名:ホタテ貝)は主に水温が適した三陸海岸以北で、大規模に養殖されている魚介類です。外敵から身を守るため力強く殻を開閉させて海水を吹き出し、泳いで逃げる事ができます。ホタテには、うま味成分であるアミノ酸、グルタミン酸、コハク酸やタウリンが豊富に含まれ、新鮮なホタテ特有の甘味はグルタミン酸の豊富さにあります。近年では生後1年程度の稚貝から、3～4年ほどかけて大きくしたもののまで幅広く流通しています。

【目利きポイント】  
殻付きのホタテの場合は生きています。少し殻が開いているものは、触れた時に素早く殻を閉じる元気なものを選ぶのがよいでしょう。

旬の剣先いかをイタリアンな  
マリネで仕上げた逸品！

いかとスモークサーモンのオレンジサラダ

材料(2人分) ※蟹、カツオでも代用可

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 剣先いか / 40g (塩ゆで)  | <input type="checkbox"/> (マリネ液)           |
| <input type="checkbox"/> スモークサーモン / 80g    | <input type="checkbox"/> オレンジ(果汁) / 1/2個分 |
| <input type="checkbox"/> 海老 / 3尾(むき身にし塩ゆで) | <input type="checkbox"/> 練りからし / 小さじ1     |
| <input type="checkbox"/> オレンジ / 1個         | <input type="checkbox"/> オリーブ油 / 大さじ1     |
| <input type="checkbox"/> 玉ネギ / 1/2個        | <input type="checkbox"/> ハチミツ / 小さじ1      |
| <input type="checkbox"/> 赤キャベツ / 少し(色和え程度) | <input type="checkbox"/> 酢 / 小さじ1         |
| <input type="checkbox"/> サラダ菜 / 1/2個       | <input type="checkbox"/> 塩 / 小さじ1/2       |
| <input type="checkbox"/> レタス / 1/4個        | <input type="checkbox"/> コショウ / 少々        |
| <input type="checkbox"/> 貝われ菜 / 1/2パック     |   |
| <input type="checkbox"/> イタリアンパセリ / お好みで   |   |

【下準備】スモークサーモンは食べやすい大きさに切る。オレンジは皮をむく。半分は果汁を搾る。残りの半分は薄い皮を取り除き、1切れを2等分に斜めに切る。玉ネギは繊維と直角に薄切りにし、分量外の塩少々を振り、しんなりしたら水洗いして水分を絞る。赤キャベツは食べやすい大きさにちぎり、サラダ菜、レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。貝われ菜は根元を切り落とし、長さを半分に切る。イタリアンパセリは、食べやすい大きさにちぎっておく。

- (1) ボウルに<マリネ液>の材料を入れ、泡立て器で混ぜ合わせる。
- (2) (1)にスモークサーモン、イカ、海老、玉ネギ、赤キャベツ、葉物類を入れて和え、冷蔵庫で冷やす。
- (3) 食べる前に(2)にオレンジと貝われ菜を混ぜ、器に盛りイタリアンパセリを載せて完成。

SQUID  
orange salad with smoked salmon

TURBAN SHELL  
basil cream risotto



リゾットに染み込ませる  
サザエの旨味！

さざえのバジルクリームリゾット

材料(1人分) ※鮭、白身魚で代用可

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> サザエ / 刺身の残り<br>30g(刻む) | <input type="checkbox"/> 生クリーム / 150ml       |
| <input type="checkbox"/> 有塩バター / 5g             | <input type="checkbox"/> ジェノベーゼソース /<br>大さじ1 |
| <input type="checkbox"/> 玉ねぎ / 1/4個             | <input type="checkbox"/> 塩こしょう / 少々          |
| <input type="checkbox"/> 有塩バター / 5g             | <input type="checkbox"/> 粉チーズ / 小さじ1/2       |
| <input type="checkbox"/> ごはん / 150g             | <input type="checkbox"/> 黒こしょう / 適量          |

※お刺身のサザエがなかった場合はサザエの下処理(しっかり洗い、殻を下に向けておいておくと蓋が緩んできます。その時にナイフを入れ殻と身を外します)をして、肝を入れられると濃厚さが増します。

- (1) 玉ねぎを繊維を断ち切るように薄切りにする。
- (2) フライパンに有塩バターを入れて中火で加熱し、サザエを入れて両面をこんがり焼く。火が通ったら取り出して、フライパンをキッチンペーパーで拭き取る。
- (3) 同じフライパンに有塩バターを入れて中火で熱し、(1)を炒める。
- (4) 玉ねぎがしんなりしたら生クリームとごはんを入れて中火で熱し、煮立ったらジェノベーゼソースと塩こしょうを加えて混ぜ、味を調える。
- (5) お皿に(4)を盛りつけて(2)を乗せて、粉チーズと黒こしょうをかけ、ソースの余りを周りにしいて完成。

SCALLOPS  
stir-fried broccoli  
with salt sauce



滋味あふれるホタテの旨味を、あっさり塩味で。

ホタテとブロッコリー塩だれ炒め(パスタにしても美味しい！)

材料(2人分) ※イカ、白身魚で代用可

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> ホタテ(ボイル) / 140g | A   |
| <input type="checkbox"/> ブロッコリー / 1/2個   | <input type="checkbox"/> 塩 / ひとつまみ            |
| <input type="checkbox"/> ねぎ / 20g        | <input type="checkbox"/> 鶏ガラスープの素 /<br>小さじ1/2 |
| <input type="checkbox"/> にんにく / 1/2片     | <input type="checkbox"/> こしょう / 適量            |
| <input type="checkbox"/> しょうが / 1/3片     | <input type="checkbox"/> 片栗粉 / 大さじ1/2         |
| <input type="checkbox"/> 輪切り唐辛子 / 適量     |   |
| <input type="checkbox"/> 酒 / 小さじ1        |   |
| <input type="checkbox"/> ごま油 / 大さじ1/2    |   |

- (1) 解凍したほたては水けをふき、酒をふる。
- (2) ブロッコリーは小房に分け、塩(少々・分量外)を加えた湯でゆでて水けをきる。
- (3) ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- (4) フライパンにごま油を熱し、弱火で(3)と唐辛子を炒める。香りが立ったら(1)を加えて中火で1～2分ほど炒め、(2)を入れて全体をよく混ぜ合わせる。
- (5) 水(1/2カップ)とAを混ぜ合わせ、(4)に加えひと煮立ちさせ、とろみをつける。