

2024年上半期、反響の大きかった
カンタンレシピ4選！



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
- にんじん /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

作り方

- (1)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、にんじん、かぶはくし形切りにする。ねぎはタテ半分に切り、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、にんじん、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。



はまぐりと菜の花の味噌ワイン蒸し

材料(2人分)

- 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

作り方

- (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整、お皿に盛りつけて完成。



アジ炒飯

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
- パブリカ /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 /好みで

作り方

- (1)アジを塩焼き。チャーハンの具なんでも、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。パブ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。パブリカとほぐした魚をくわえて軽く炒め出来上がり。好みでイタリアンパセリを散らしいつもと違うチャーハンに。



鰯と梅の天ぷら

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

作り方

- (1)ハモ、梅干しに薄く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、太めの葉ばしでサックリ混ぜる。
- (3)梅干しをく衣に通して揚げる。ハモはく衣を通して、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。

hokushin
press

北辰
MARINE PRODUCTS

6 | JUN
2024

**おいしく
夏バテ解消！**

[かんぱち／鮎／ウニ]

GREATER AMBERJACK

sweet and sour sauce



ビールや冷酒、
お酒のアテにもピッタリ!
かんぱち甘酢餡掛け

材料(2人分) ※ぶり、さわら、かじきで代用可

□かんぱち(計250g) /3切れ	からし甘酢あん /100ml
□長ねぎ/80g	□酢/大さじ2
□しとう/8本	□ケチャップ/大さじ2
□しいたけ/4個	□砂糖/大さじ1
下味	□しょうゆ/大さじ1/2
□料理酒/大さじ1	□練りからし/大さじ1/2
□しょうゆ/小さじ1	□片栗粉/大さじ1/2
□片栗粉/大さじ3	□ごま油/大さじ1/2
□ごま油(かんぱち用)/大さじ2	

- (1) ボウルにからし甘酢あんの材料を入れ、よく混ぜ合わせる。かんぱちは半分に切る。バットに移し、下味の材料を入れ、手でよく揉み込み、ラップをかけて15分程おく。
- (2) 長ねぎは5mm幅の斜め切りにして、しいたけは軸を取り、半分に切る。しとうはヘタを取り、竹串で数箇所穴を空ける。
- (3) 片栗粉を入れたバットに、キッチンペーパーで軽く水気を拭き取った2を入れ、全体につける。
- (4) 中火に熱したフライパンにごま油をひき、かんぱちを入れて中火が通るまで、7分程返しながら焼き、一度器に取り出す。
- (5) フライパンをキッチンペーパーで軽く拭き取り、中火に熱してごま油をひき、3を入れ、しんなりするまで中火で炒める。
- (6) 弱火にし、かんぱちを戻し、甘酢あんを回し入れて、全体にとろみが出るまで、木べらで大きく混ぜ合わせる。
- (7) 火を止め、器に盛り付けて出来上がり。

SEA URCHIN

oyster gratin

SWEETFISH

spicy Nanbanzuke



しっかり漬けて
夏バテ解消の逸品に!

鮎ぴり辛南蛮漬け

材料(2人分)

□鮎/4尾	南蛮酢
□塩(下味用)/ふたつまみ	□酢/大さじ3
□薄力粉(まぶす用)/	□しょうゆ/大さじ3
□小さじ1	□料理酒/大さじ1
□揚げ油/適量	□みりん/大さじ1
□ピーマン/1個	□砂糖/大さじ1
□玉ねぎ/1/4個	□鰯の爪輪切り/
□にんじん/70g	□小さじ1/2

- (1) 鮎は内臓を取り除き、流水で洗い、水分を拭き取っておく。ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取り除き、横に細切りにする。玉ねぎは薄切りにして、にんじんは皮をむき、細切りにする。
- (2) 鮎は塩をふり、薄力粉をまぶす。
- (3) フライパンに底から3cm程の揚げ油を注ぎ、170°Cに熱し、2を入れ、5分程揚げたら180°Cに温度を上げてさらに1分程揚げる。鮎に火が通り、表面がカラッとしたら油を切る。
- (4) 鍋に南蛮酢の材料を入れて中火で熱し、ひと煮立ちさせたら火から下ろす。
- (5) 耐熱皿に3、野菜の順に入れ、4を温かいうちに回しかけ、全体をなじませる。粗熱を取り、ラップをかけて冷蔵庫で30分程漬ける。
- (6) 味がなじんだらお皿に盛り付けて完成。

ウニと牡蠣の旨味を堪能!

ウニ牡蠣グラタン

材料(2人分)

※白身魚、魚介類で代用可

□牡蠣/100g	調味料
□ブロッコリー/100g	□牛乳/500ml
□玉ねぎ(70g)/1/2個	□塩麹/大さじ3
□マッシュルーム/3個	□黒こしょう/小さじ1/4
□うに/60g	□すりおろしニンニク/1/2個
□薄力粉/30g	□有塩バター/30g
	□ピザ用チーズ/50g

- (1) 牡蠣は水で洗い、ぬめりや汚れを落とし、水気を切っておく。ブロッコリーは小房に分け、耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで2分加熱する。
- (2) 玉ねぎは薄切りにし、マッシュルームをスライスにする。
- (3) 中火で熱したフライパンに有塩バターを溶かし、2を炒める。
- (4) 玉ねぎがしんなりとしたら、牡蠣を加え中火のまま炒める。
- (5) 牡蠣に焼き色がつき火が通ってきたら、薄力粉を入れ、木べらで混ぜながら中火で炒める。
- (6) 薄力粉が馴染んだら調味料の材料を入れ、木べらで混ぜながら、うにを入れ、とろみがつくまで中火で5分程加熱し、火からおろす。
- (7) 耐熱皿に入れ、ブロッコリーとピザ用チーズをのせ、オーブントースターで焼き色がつくまで6分程焼き完成。

hokushin
press

ホクシンプレスが選ぶ
6月のおいしい旬魚



【かんぱち】

同じブリ属のブリ、ヒラマサ、カンパチは「御三家」と呼ばれる外観も良く似ていますが、ブリの旬は冬、ヒラマサの旬は、初夏から盛夏でカンパチの旬は初夏から秋の季節と言われています。また、その期間を旬の時期とした理由も明確ではありません。カンパチは、季節による味の変化も少ない魚種で、寒ブリや盛夏が旬のヒラマサ、ブリの旬とヒラマサの旬の期間を埋める魚として重宝されているので旬の期間とされている時期が、なかなか判断がつかない魚となっている要因の一つです。

[目利きポイント]

カンパチは小さくても意外に美味しいのですが、2Kgから4Kg位のものの方が美味しいとされ、以上大きいものは刺身にはあまりお勧めしません。目が澄んでいるもの。カンパチは天然物の方が概して身が締まり味が良いとされます。



【鮎】

鮎は稚魚(こうぎょ)とも書かれる様に水質が良い河川で獲れる稚魚や若鮎はスイカのような香りがします。そうでない場合はキュウリのような香りで、これは食性による影響が大きいとされています。若鮎は体長が10~15cm程に成長した初夏のアユです。小アユから体色や歯の形状が変化した状態で、体色は灰緑色で、背ビレの後ろ辺りに黄色い楕円形の斑紋が出てきます。また、歯が櫛のような変わった形になります。

[目利きポイント]

鮎を選ぶときは腹を触ってみて張りがあり硬く感じるくらいのものを選びます。また、体色がはっきりしているものがお勧めです。鮎は天然ものがやはり美味しい!また、鮎の独特の芳香は天然もの特有で、養殖物では感じられないか、とても弱いです。



【ウニ】

三陸沖で水揚される生ウニのほとんどが「キタムラサキウニ」という種類のウニです。北海道などで水揚される「バフンウニ」と比べ、身が黄色く上品な味わいが特徴です。また養殖のウニというものは存在しません。すべて「天然もの」です。三陸では昔からのウニ漁が盛んで、潜水服を身にまとった漁師がひとりで潜り魚を行っています三陸沿岸の天然生ウニの旬は、6月中旬~8月初旬です。4月後半から徐々に水揚されますが、身入りが良く、味がのってくるのが6月からと言われています。

[目利きポイント]

水に漬かった「塩水うに」ウニを陰いで、美味しいウニ選びのコツ!身が水っぽくない身がコロンとしている旬や産地…も大切ですが、手にとって選ぶことができるのならば、さらに!水っぽくないウニを選ぶといいでしょう。