hokushin press

MONTHLY FEATURE

[今月の特集]

夏のサラッと簡単お魚レシピで「わたしって料理上手！？」

夏バテ撃退！いわしのうめしそフライ

材料(2人分)

□イワシ[開き]／4尾(320g)
□大葉／4枚
□梅干し／3個
□サラダ油／適量
☆衣
□薄力粉／適量
□溶き卵／1個分
□パン粉／適量
付け合わせ
□キャベツ(千切り)／適量
□レモン(くし形切り)／2切れ

作り方

(1)大葉は軸を切り落とし、半分に切る。梅干しは種を取り除いて叩く(梅肉)。
(2)イワシの内側に1/4量の梅肉をぬり、大葉を2枚のせてたたむ。同様にして計4個作る。
(3)2に薄力粉をまぶし、溶き卵、パン粉の順で衣をつける。
(4)鍋に底から3cm程のサラダ油を入れて170℃に熱し、3のイワシを入れて両面がきつね色になるまで時々返しながら揚げる。
(5)器に4を盛り、キャベツ、レモンを添えて完成。

鯛のカルパッチョ

材料(2人分)

□鯛[刺身]／150g
□ベビーリーフ／1/2袋
☆ドレッシング
□レモン汁／大さじ1/2
□おろしにんにく／小さじ1/3
□塩／小さじ1/3
□こしょう／少々
□オリーブオイル／大さじ2

作り方

(1)ベビーリーフは5分ほど水にさらし、水気を切る。
(2)ボウルに☆を入れてよく混ぜる(ドレッシング)。
(3)器に鯛を放射状に並べ、中央にベビーリーフをのせる。鯛にドレッシングをかける。

さっぱり美味しいアジ南蛮

材料(2人分)

□アジ[3枚おろし]／4枚(140g)
□玉ねぎ／1/2個
□きゅうり／1本
□にんじん／1/3本塩少々
□片栗粉／大さじ2
□サラダ油／適量
☆南蛮調味料
□砂糖／大さじ1と1/2
□酢／大さじ5
□しょうゆ／大さじ4と1/2
□水／150cc
□唐辛子(輪切り)／お好みで

作り方

(1)玉ねぎは薄切りにする。にんじん、きゅうりは千切りに。
(2)アジは塩をふって片栗粉をまぶす。
(3)バットに☆を入れて混ぜる。玉ねぎ、にんじんを加え、バット全体に広げて漬ける。
(4)フライパンに底から2cm程の高さまでサラダ油を入れて170℃に熱し、アジを入れて薄いきつね色になるまで揚げる。
(5)3にアジ、きゅうりを加えてひと混ぜする。
(6)冷蔵庫入れ1時間しっかり冷やす。
(7)しっかり冷えたら器に盛り付け完成。

炊飯器でお手軽鯛めし

材料(4人分[5.5合炊き炊飯器])

□米／2合
□鯛[切り身]／2切れ(160g)
□細ねぎ(刻み)／適量
☆調味料
□水／360cc
□酒／大さじ2
□みりん／大さじ1
□和風顆粒だし／小さじ1
□塩／小さじ2/3

作り方

(1)ボウルに米、水(分量外:適量)を入れて研ぎ、洗米する。ざるにあげて水気をよく切る。
(2)炊飯器の内釜に研いだ米、☆を入れて混ぜ、米を平らにならす。鯛をのせ、通常炊飯する。
(3)炊き上がったら鯛を別のトレイに移し、骨を取り除いて身をほぐす。内釜に戻し入れて混ぜ合わせ、器に盛って細ねぎをちらす。

hokushin press

北辰 MARINE PRODUCTS

8 | AUG 2024

シンプル、おいしい、夏レシピ。

［あわび／スルメイカ／カジキ］

Simple and delicious

SUMMER RECIPE

ABALONE
oyster sauce sauteed

この夏はあわびでおうち中華に舌鼓！

あわびオイスターソース炒め

材料（2人分） ※ホタテ、イカでも代用可

□アワビ(殻つき)／150g
□チンゲン菜／1株
□塩／ふたつまみ
□水／100ml
□水溶き片栗粉／大さじ1

A
□オイスターソース／大さじ2
□料理酒／大さじ1
□しょうゆ／小さじ1
□砂糖／小さじ1

〈準備〉アワビは水でよく洗い、殻を外して肝を取り除いておく。

(1)アワビは5mm幅に切る。
(2)チンゲン菜は根元を残したまま縦半分に切る。耐熱ボウルに入れて塩をふりラップをし、600Wの電子レンジで2分加熱する。
(3)鍋に水、Aを入れて中火にかけ、ひと煮立ちしたら1を入れ、5分加熱したら水溶き片栗粉を回し入れ、とろみがついたら火から下ろす。
(4)器に2をのせ、3を盛り付けて完成。

COMMON SQUID
kimchi cheese

お酒のアテにピッタリな悪魔のおつまみ！

スルメイカキムチチーズ

材料（2人分） ※イカ、貝類で代用可

□スルメイカカット／200～250g
□キムチ／80g
□コチュジャン／小さじ2程度
□ピザ用チーズ／150g程度
□青ねぎ(小口切り)／適量(お好みで)

A
□酒／小さじ2
□塩／小さじ1/3
□ごま油／大さじ1

B
□しょうゆ／小さじ1
□みりん／大さじ1

(1)生のスルメイカ2杯でワタ、軟骨、くちばし、を取り除き、胴の中をよく洗い、足の吸盤をこそげ落とし、適当な大きさにカット。
(2)カットいかを水で軽く洗い、ざるに上げ、キッチンペーパーで水気を取る。ボウルに入れA（酒小さじ2、塩小さじ1/3）を加えよく揉み込む。
(3)フライパンに、ごま油をひき、中火で加熱。カットいかを加え、1分程、菜箸で動かしながら加熱。B（しょうゆ小さじ1、みりん大さじ1）を加え、中火で2分炒める。
(4)中火で加熱しながら、キムチ、を加え混ぜ合わせる。コチュジャンを加え、菜箸で全体的に混ぜ合わせる。
(5)ピザ用チーズをのせフタをして、弱火でチーズが溶けるまで加熱する。お好みで、青ねぎ(小口切り)を散らしてできあがり！

BILLFISH
grilled with miso yogurt

旬魚で夏の美肌に効果的な味噌ヨーグルト焼！

カジキマグロ味噌ヨーグルト焼

材料（2人分） ※白身魚、鯖で代用可

□カジキの切り身／2切れ
□玉ねぎ／1/2個
□ブロッコリー／1/2個
□サラダ油／大さじ1/2

A
□水／500ml
□塩／小さじ1

B
□味噌／大さじ2
□プレーンヨーグルト／大さじ1
□砂糖／小さじ1
□カレー粉／小さじ1

(1)ブロッコリーは、小房に切り分け、A 水500ml、塩小さじ1で、1分塩ゆでして、水気を切る。
(2)カジキは、十字に4等分に切る。玉ねぎは、繊維に沿って薄切りにする。
(3)ポリ袋に、B 味噌大さじ2、プレーンヨーグルト大さじ1、砂糖小さじ1、カレー粉小さじ1を入れ、ポリ袋の上から手でよくもみ込んでから、カジキ、玉ねぎを入れ、全体に調味料が行き渡るようにもみ込み、15分～半日おく。（※半日おく場合は、冷蔵庫で保存）
(4)フライパンにサラダ油をひき、③のカジキの切り身と玉ねぎを入れ、中火で2～3分ほど炒める。
(5)ブロッコリーを加え、中火で1分ほどさっと炒めてできあがり!

hokushin press

ホクシンプレスが選ぶ8月のおいしい旬魚

【あわび】

あわびは、それぞれの種類や産地によって旬の時期が異なります。東北や北海道で獲ることができる「えぞあわび」は、冬の11月～1月が食べ頃の季節になります。千葉県や長崎県などで主に生産される「くろあわび」、「めがいあわび」、「まだかあわび」は6月～11月の夏が美味しい時期です。あわびの主産地や収穫月は種類によって違いますが、北海道と三陸が大半を占めています。

[**目利きポイント**]
アワビは何よりも生きていることが前提。そして、元気に動き回る物が良いです。身の部分が肉厚な物がいいので、手に持った時に重く感じる物を選びます。

【スルメイカ】

日本で捕れるイカの種類は、知られているものだけで約80種類、そのうち食用としては約20種類あるとされています。中にはある特定の地域でしか食べられない種類もあるため、20種類全てを知っているという人は少ないのではないでしょうか。日本で捕れるイカの種類は、次のように大きくツツイカ目とコウイカ目の二つに分類されます。ツツイカ目は干物（スルメ）としても名前が知られているイカです。日本列島のまわりを海流にのって回遊しており、国内の広い地域で、1年を通してよく捕られている日本を代表するイカです。

[**目利きポイント**]
目が美しい黒で、体表の皮の色がはっきりと残っているものが新鮮。なるべく透明感があり、ちょっと触った時にスーッと色が変わる状態だととても新鮮な証です。鮮度が落ちると全体に白くなります。

【カジキ】

かじきまぐろの旬は6～8月。かじきまぐろという名称で呼ばれますが、分類上、まぐろとは異なります。主に、切り身として店頭に並びます。メカジキ、マカジキなどの種類があり、一般的に売られているメカジキはやわらかな白身で脂肪が多く、刺身や寿司ネタにもなります。また、ソテーや煮付けにもよいでしょう。かじきまぐろは、キリのような長く突出したあごをもつ大型魚で、凶暴な性質です。

[**目利きポイント**]
通年価格が安定し、需要が高いカジキは、魚屋やスーパーマーケットでは、サクや切り身で売られています。店頭でよく見かけるものはメカジキですが、選ぶ際はきれいなピンク色で、弾力があるものが新鮮なのでよく見極めたいです。血が流れ出ていたり、切り口が崩れていたりするものは鮮度が落ちているので避けましょう。