

「縁起」の良い
お魚三選

新年に食べたい



1位

鯛

【たい】

縁起の良い魚として使用される“めでたい”魚、「鯛」。尾頭付きの鯛はお祝いの席には欠かせません。お祝い事にはなぜ尾頭付きの鯛が使用されるのかというと、頭から尾までという事から「ひとつの事を最初から最後までまっとうする」という意味の縁起物として使われています。鯛は他の魚に比べ長生きすることから長寿の象徴とも言われています。なかには40年以上生きる鯛もいるそうです。

2位



幸せを呼び込む魚と言われ有名です。商売繁盛の神様「えべっさん」の絵本社、西宮神社ではマグロの胴体に賽銭を張り付けて金運上昇を願います。また和歌山では赤身とトロの紅白が縁起が良い「幸せを運ぶ魚」として親しまれています。マグロは寝る時も止まらずに一生泳ぎ続ける一途な様から、「愛を絶やさず愛し続ける」とあやかり、結婚披露宴でマグロを食べるのは縁起がいいと言われております。

鮪

【まぐろ】

3位



鮭

【さけ】

鮭は産卵のときには自分が産まれた故郷の川に戻ってきます。厳しい環境のなかで生き抜き、そして次世代に命をつなぐために生まれた場所を目指すわけです。このような鮭の生態は、「子を産み育てるために、過酷な生を生き抜いて故郷に戻る」という姿にみえることから、鮭はおめでたい魚・縁起の良い魚として昔から愛されてきました。鮭は一度にたくさんの子を産むことから「子孫繁栄」につながるとされています。

hokushin press

北辰
MARINE PRODUCTS

1 | JAN 2025

「金目鯛／牡蠣／真鱈」
集う。おせちに
美しき



KINMEDAI

boiled



鯛料理の王道に タイ風味を加えて！

鯛とパクチーの煮付け

材料(2人分) ※魚介類、マグロ、カジキで代用可

- 金目鯛の切り身/2切れ(150g)
- サラダ油/大さじ1
- ニンニク/1カケ
- 生姜/10g
- 砂糖/小さじ1と1/2(できればグラニュー糖)
- ニョクマム/小さじ2(なければナンブラーで代用可)
- 鷹の爪/3本
- 水/40ml
- ブラックペッパー/少々
- パクチー/適量(飾り用)

【準備】ニンニクは薄切りに、生姜は皮むきして太めの千切りにする。金目鯛の切り身は、皮目に包丁で十字の切れ込みを入れておく。

- (1) 小鍋にサラダ油を引き、切った生姜、ニンニクを入れて香り立つまで弱火で炒める。全体がしんなりしてきたら、生姜とニンニクを一度取り出しておく。
- (2) 同じ鍋で残った油に砂糖を加え弱火で加熱する。砂糖が溶け出し、液体状になりだすので、黄金色になるまで絶えず混ぜながらカラメル化させる。砂糖が黄金色になったら金目鯛の切り身を入れる。
- (3) 水、ニョクマム、鷹の爪、工程1で炒めたニンニク、生姜を入れフタをして弱火～中火で8分蒸し焼きにする。
- (4) 金目鯛に火が通ったらフタを開けてさらに3分加熱する。スプーンでタレを切り身にかけながら加熱していく。気泡が大きくなり、タレが煮詰まったら器に盛り付け、ブラックペッパーとパクチー(お好み)を飾って完成。

OYSTER

baked in foil



牡蠣の旨味と香りを凝縮したお酒がすすむ逸品！

トースターで牡蠣ホイル焼き

材料(2人分)

※いか、白身魚、ホタテ貝柱などで代用可

- 牡蠣/120g
- 料理酒/大さじ1
- しょうゆ/大さじ1
- 有塩バター/10g
- オリーブオイル/適量
- 長ネギ/お好みで(4切れ程度)
- レモン(くし切り)/1切れ

【準備】牡蠣は水でよく洗い、ぬめりや汚れを落とし、水気を切っておく。大葉は軸を切り落とし、細切りにしておく。

- (1) ポウルに牡蠣を入れ、料理酒をふる。
- (2) アルミホイルで舟形を作り、オリーブオイルを塗り、1をのせて閉じる。
- (3) 天板にのせてオーブントースターで5分ほど加熱する。
- (4) 一度取り出してアルミホイルを開き、しょうゆをかけ、長ネギカット、有塩バターを入れる。再び閉じて天板にのせてオーブントースターで5分ほど加熱する。
- (5) 牡蠣の中まで火が通ったらレモンを添え、完成。

hokushin
press

ホクシンプレスが選ぶ
1月のおいしい旬魚



【金目鯛】

金目鯛は店頭に並んでいるときわ目を引く鮮やかな赤い魚で、それはまるで大きな金魚といった感じです。しかしこれは死後変色した状態で、生きて海底を泳いでいるときはマダイのような桜色なんだそうです。金目鯛の姿は腹側の曲線は尾から胸にかけて緩やかに膨らみ、腹から口までが大きくカーブしそのまま受け口となっています。1年を通して大きく味は変わらないとされていますが、さすがに産卵前後は避けたいものです。最も美味しい旬の時期は脂ののった冬12月頃から2月にかけてです。

【目利きポイント】
体表全体に艶があり色が鮮やかなのが新鮮。小さいものより大きい方が脂がのっていて美味しい。肩のあたりがぼつりと膨らんでいるような感じ物がお勧め。眼が球全体が澄んでいて中の水晶体が綺麗なものが新鮮。



【牡蠣】

ミルクィな身が特徴の牡蠣は、食用で出回っているのは2種類あり、真牡蠣と岩牡蠣になります。一見同じようですが、それぞれがおいしく食べられる旬は違います。真牡蠣は世界でもっとも知られ、食されている牡蠣です。真牡蠣の旬は秋から春先まで。旬とされる理由は産卵期が関係します。5月から8月に産卵が始まると、溜めていた栄養分を一気に産卵に使ってしまうので、身が細り味が落ちてしまうんです。そのため、栄養を蓄え始めた10月から3月が旬といわれています。

【目利きポイント】
殻が固く閉じている、触ったら殻が閉じるものが新鮮です。身は乳白色で身がふりっとしていてツヤのあるものは新鮮ですが、形が崩れてデレっとしたものは鮮度が落ちていきます。



【真鱈】

真鱈は1年を通して漁獲されるお魚ですが、もっとも多く流通するのは秋から冬にかけて。これは12月から翌年3月の産卵期に向け、比較的浅場に上がってくるためであると言われています。この時期は、オスの白子も発達し、旬と呼ばれて人気があります。寒くなるほどおいしくなるお魚です。

【目利きポイント】
真鱈は大きく成長しているものの方が美味しいでしょう。白子が入っているオスの方が高いので、白子目当てでないなら安い雌の方でもいいでしょう。体に張りがあり、触った時に固く感じるものの方が良いです。また、全体に艶があり体側の斑模様がかっきりとしているものがお勧めです。切り身であれば、うっすらと透明感が残っているものが新鮮です。古くなるほど白くなり、更に古くなると黄色っぽくなってきます。

COD

bisque pot



鱈の淡白な旨味と トマトの酸味がたまらない！

鱈のビスク鍋

材料(4人分)

※白身魚、魚介類で代用可

- たら切身/2切れ
- 赤えび/8尾
- ブロッコリー/1株
- レタス/1/4玉
- しめじ/1株
- にんじん/1本
- 玉ねぎ/1個
- セロリ/1本
- 白ワイン/100ml(料理酒でもOK)
- バター/30g
- A
- トマト缶/1缶(400g)
- コンソメ/大さじ3
- 味噌/小さじ1
- 牛乳/500ml

【準備】赤えびは殻と頭を取る。身は具材として使用するのと、とっておく。

- (1) えびの頭と殻を鍋に入れ乾煎りする。えびが白くなり、においが立ってきたら、フードプロセッサーに移し替え、細かく砕く。
- (2) 工程1のえび・水500ml(分量外)を鍋に入れて5分煮出す。目の細かいざるでこす。上からぎゅっと押し絞る。煮出している間に、にんじん・玉ねぎ・セロリを角切りにする。
- (3) にんじん・玉ねぎ・セロリ・バターをホットプレート(深鍋)に入れて炒め、白ワインを加えて強火で煮る。そこに2でとったえびのだし汁・A トマト缶1缶(400g)、コンソメ大さじ3、味噌小さじ1を加えて10分煮る。煮ている間にたら切身・ブロッコリー・レタス・しめじは食べやすい大きさに切る。
- (4) 3のだしをミキサーにかけ、再び深鍋に戻し、牛乳を加える。3で用意した鍋の具材・赤えびを深鍋に入れて中火で8～10分煮て完成。