



おうちで簡単に作れて
ホームパーティにもピッタリ!

手毬寿司

材料(4人分)

□ 炊き立てごはん / 650g □ きゅうり / 1本
□ すし酢 / 大さじ3~4 □ ラディッシュ / 3個

- (1) きゅうりは1/4本分をスライサーで輪切りにする。ラディッシュもスライサーで輪切りにする。残りのきゅうりはビーラーで縦に切る。全体に塩少々(分量外)を振り、5分おいたらペーパータオルで水気をおさえる。
- (2) 炊き立てごはんにすし酢を混ぜ、酢飯をつくる。16等分(1つ40g)にし、ひとつずつラップで包み丸く成形する。
- (3) ラップをしき、きゅうりとラディッシュ各4~5枚を交互におき円形に重ねる。(2)の酢飯のせラップでキュッと包む。これを4つ作る。
- (4) お刺身または手巻き寿司のお好みのネタのせて、ラップできつく巻いていく。
- (5) お皿にラップを外し盛り付けていく。



hokushin press

北辰
MARINE PRODUCTS

2 | FEB
2025

〔石鯛／白魚／わかめ〕



Delicious
SETSUBUN at home.

おうちで
おいしい節分。

STONE SNAPPER

sautéed potatoes
with miso sauce



石鯛の淡白な旨味と
じゃがいもの甘さがマッチ！

石鯛とじゃがいものソテー 味噌ソース

材料(2人分) ※白身魚、他の刺身用魚で代用可

- | | |
|-------------------|----------------|
| □石鯛 / 2切れ | マッシュポテト材料 |
| □塩 / 小さじ1/4 | □じゃがいも / 小2個 |
| □小麦粉または片栗粉 / 適量 | □顆粒コンソメスープの素 |
| □オリーブオイルまたは | (顆粒鶏ガラスープでも) |
| サラダ油 / 大さじ1 | / 小さじ1/2 |
| A | □バターまたはマーガリン |
| □生クリーム / 大さじ2 | / 小さじ1 |
| □合わせ味噌 / 大さじ1と1/2 | □牛乳 / 大さじ2 |
| □バターまたはマーガリン | □塩、こしょう / 各少々 |
| / 小さじ1 | □ドライパセリ、 |
| □しょうゆ / 小さじ1 | 粗びき黒こしょう / お好み |
| □好みでマッシュポテト / 20g | |

(1) 石鯛に塩を両面にふって10分ほどおき、ペーパータオルではさんで水気をとり、小麦粉を薄くまぶす。

(2) フライパンに油を熱して魚を皮目を下にしていれ、弱～中火で皮がこんがりするまで触らず焼き(結構時間かかるので気長に)、裏返して中まで火を通す。火が通ったらフライパンから取り出し余分な油を切る。

(3) フライパンをペーパータオルで拭いてからAを入れ、ふつふつしたらソース完成。

(4) マッシュポテトを作る。じゃがいもは洗って水気がついたままラップに包み、電子レンジ(600W)で3～4分チン、皮をむいてつぶし、各調味料を混ぜる。

(5) 器にマッシュポテトを盛り付けソテーした石鯛をその上に盛りつけ、ソースを魚の上からかけてお皿の横にも注ぎ盛り付けする。ドライパセリ、ブラックペッパーがあればお好みで少々盛って完成。

hokushin
press

ホクシンプレスが選ぶ
2月のおいしい海鮮



【石鯛】

高級魚であるイシダイの生態は、生息域は北海道より南の日本各地や朝鮮半島などとなっており、大きさは場所は限られますが大きい物では70cmを超えるのだそうです。意外にも脂がのっており、しっかりとした旨味を楽しむことが出来る味わいとなっています。また、皮目には少し磯臭があり、鮮度の良い物ですと香も良く、程よい旨味を楽しむことが出来るのですが鮮度が落ちてしまいますが、少し嫌な磯臭さと感じてしまうそうですので鮮度の良い物を楽しむことをおすすめします。

【目利きポイント】

目に膨らみがあり澄んでいるものが良いでしょう。エラが赤やかな紅色で、3.5～4.0センチ程度(大きすぎない)を選んでください。また、又メリがしっかりと、カラダがふっくらしているものが良いとされています。



WHITE FISH

pot

SEAWEED boiled bamboo shoots



旬の生わかめで作る
和食の王道！

若竹煮

材料(4人分) ※うなぎ、アナゴでも代用可

- | | |
|---------------|-------------|
| □生シラウオ / 320g | □みりん / 大さじ2 |
| □えのき / 1束 | □塩 / 小さじ1/4 |
| □だし / 360cc | □三葉 / お好みで |
| □薄口醤油 / 大さじ2 | |

(1) 生シラウオを冷水で洗って水を切っておく。
(2) 三葉は4~5cmの長さに切り揃える。
(3) 割り下の材料を一度沸かしておく。
(4) 鍋に1と2を盛りつけ3を注ぎ火にかけたら完成。



旬の生わかめで作る
和食の王道！

若竹煮

材料(4人分) ※魚介類で代用可

- | | |
|------------------------------|--------------|
| □たけのこ(アク抜き済み)
/ 2本(約400g) | B |
| □生わかめ / 80g | □酒 / 100ml |
| □お茶(だし)パック / ひとつ | □薄口醤油 / 大さじ2 |
| □かつお節(煮炊き用)
/ひとつまみ | □みりん / 大さじ2 |
| A | □砂糖 / 小さじ1 |
| □だし汁 / 500ml | □塩 / ひとつまみ |
| | □木の芽 / 少々 |

(1) たけのこはあく抜きしたものを穂先と根元に分けて切り分け、根元側は1cm幅の半月切りに、穂先側は1.5cm幅のくし切りにする。

(2) 生わかめをよく洗って食べやすい5～6cm幅ほどに切り分け、煮付ける際に火を通す。

(3) 鍋にたけのことAを合わせて中火にかける。沸いてきたら火を弱め、アグが出てくれば軽く取り除き、Bの調味料をすべて加える。

(4) 調味料をすべて入れたら、かつお節ひとつまみをお茶(だし)パックに入れて口を閉じ、鍋肌の煮汁に加える。これが追いがつおという方法で、かつお節の風味をより強く煮汁に移してくれる所以、煮汁がことことと沸くくらいの火加減で25～30分煮る。

(5) 水気をしぼった(2)のわかめを鍋肌の煮汁に入れ、さらに4～5分ほど煮て、温かいうちに器に煮汁と一緒に盛り付け木の芽があれば載せて完成。



【わかめ】

わかめは胞子によって繁殖しますが、春から夏にかけて海水の温度が上がると、胞子がさかんに放出されます。わかめは暑さに弱く、真夏になると休眠するため、秋が受精の季節です。冬から春にかけて成長し、再び春が来るとわかめの採取の最盛期になります。このような生長サイクルを繰り返すため、2～5月頃が旬の季節になります。わかめの採取は5月頃が最盛期ですが、寒い間に生えてくる新芽をそのまま食べるのが最も美味しい食べ方だと言われています。

【目利きポイント】

鳴門わかめは茎が短いという特徴を持つのに対し、三陸わかめは肉厚・葉が大きい・葉の切れ込みが深いといった特徴を持ちます。生わかめ全般に言えることですが、黒褐色でツヤの良いものが良い状態であると一般に評価できます。肉厚であること、弾力があることも重要です。