

上半期の北辰レシピから
最も簡単なシンプルレシピ4選！



トースターで牡蠣ホイル焼き

材料(2人分)

- 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／好みで
(4切れ程度)
- レモン(くし切り)／1切れ

作り方

- 【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)ボウルに牡蠣を入れ、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。



シラスとからすみのパスタ

材料(2人分)

- パスタ／130g
- カラスミ／1／2腹
- シラス／60g
- ニンニク／1片
- 唐辛子／1本
- イタリアンパセリ／適量
- オリーブオイル／大さじ2～3
- 塩／適量

作り方

- (1)ニンニクは包丁の腹で潰す。冷たいフライパンにオリーブオイルをひき、ニンニクと唐辛子を加えて弱火で加熱する。
- (2)カラスミは表面の皮を包丁などで剥き、おろし器などですりおろす。(市販のパウダーでもOK)
- (3)ニンニクが少し色づいたらシラスを加え、カリッとするまで炒める。少し油が跳れるので注意。炒め終わったら茹で汁を加えて加熱を止める。
- (4)炒めたシラスは飾り用に少々取っておく。
- (5)茹で上がったパスタ、イタリアンパセリ、カラスミ半量を加え、よく混ぜる。味見をして塩で調味する。お皿に盛り付け、残りのカラスミとシラス、イタリアンパセリを飾って完成。



白魚鍋

材料(2人分)

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

作り方

- (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き。
- (4)鍋に1と2を盛りつけ3を注ぎ火にかけたら完成。



簡単！レンジで春キャベツとアサリ蒸

材料(2人分)

- あさり／1パック(250g)
- キャベツ／1/4個
- にんにく／1かけ
- 糸唐辛子／少々
- ☆調味料
- 酒／大さじ1
- オリーブオイル／小さじ2
- 塩こしょう／少々

作り方

- (1)あさりは事前に砂抜きをし、殻を擦り合わせて洗っておく。キャベツは食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。
- (2)耐熱皿にキャベツ、あさりを順にのせ、にんにく、糸唐辛子をちらして☆をふって完成。

hokushin press

北辰
MARINE PRODUCTS

5 | MAY
2025

旬の食材で彩る
美味しいテーブル。

[真アジ / さわら / いさき]



Delicious
table
decorated
with seasonal ingredients

AJI fried and cream pasta

フライとパスタを
しっかり混ぜると絶品！

アジフライオンザクリームパスタ

材料(2人分) ※イカリングフライ、鰯フライで代用可

□アジ/2尾	□白だし/大さじ1
□フェットチーネ/200g (スパゲティでも可能)	□塩/適量
□たまねぎ/1/2個	□黒こしょう/適量
□マッシュルーム/20g (しいたけ20gでも可能)	□パン粉/大さじ5
□牛乳/1カップ	□小麦粉/大さじ1 (魚用、パスタソース用)
□バター/10g	□スライスチーズ/4枚 2枚づつ)
□サラダ油/大さじ1	□アジフライ用揚油/適量

- (1) アジは3枚卸にし皮を引き、軽く塩コショウを振り、小麦粉をつけ溶き卵に潜らせスライスチーズを乗せてパン粉をふりかけておく。
- (2) たまねぎは薄切りにする。マッシュルームはみじん切りに、フェットチーネをかためにゆでる。
- (3) フライパンにサラダ油とバターを入れ2を炒める。全体に火が通ったら1の火を止め、小麦粉を入れ粉っぽさがなくなるまで混ぜ、牛乳と白だしを加え弱火でとろみがでるまで加熱する。
- (4) 180度程に熱した油に1を入れてフライにする。揚がったらペーパータオルでしっかり油を切っておく。
- (5) 3を塩こしょうで味を調え、スライスチーズをちぎって加え、最後にスパゲティを加えてあえる。ブラックペッパーで味を整える。
- (6) パスタを器に盛り付け、横にアジフライを盛り付けて完成。



SAWARA miso grilled



ご飯がすすむ、我が家新定番に!
さわら味噌焼き

材料(2人分) ※ぶり、カジキマグロ、アナゴ、タチウオで代用可

□サワラ(計200g)/2切れ	(B)
□万能ネギカット(飾り用)/お好みで	□みそ/大さじ1
(A)	□みりん/小さじ2
□料理酒/大さじ1	□粉山椒/小さじ1/2
□塩/ふたつまみ	

- (1) バットに並べたサワラに、(A)をかけて手でなじませて、10分置く。
- (2) ボウルに(B)を入れて混ぜ合わせる。
- (3) 1で出た水気をキッチンペーパーでとる。
- (4) アルミホイルを敷いた天板に1を皮目を下にしてのせ、オーブントースターで焼き色がつくまで5分程焼く。
- (5) 裏返してスプーンで2を塗り、サワラに火が通るまで5分程焼く。
- (6) お皿に盛り付け万能ネギをお好みでふりかけて完成。



旬のいさきの風味を堪能!
いさきアクアパッツア

材料(2人分) ※鯛、海老で代用可

□イサキ/1尾	□西京味噌/小さじ1
□塩(イサキ用)/小さじ1/4	□ブラックオリーブ/10個
□あさり(殻付き)/250g	□白ワイン/100ml
□ミニトマト/6個	□水/200ml
□ニンニク/2片	□塩こしょう/小さじ1/4
□ドライトマト/1個	□オリーブオイル/大さじ1
□お湯(戻す用)/適量	□パセリ/好みで
□ケーパー/大さじ1	□バジル/好みで

【準備】イサキは、鱗を包丁の背で除いて、腹を開いて内臓を取り除き、流水で洗い、水気を切っておきます。アサリは砂抜きし、貝同士を擦り合わせて、流水で洗い、水気を切っておきます。ミニトマトはヘタを取り除いておく。パセリはみじん切りにしておく。

- (1) ボウルにドライトマト、お湯を入れて10分程置いて戻し、やわらかくなったら水気を切ってみじん切りにする。
- (2) ニンニクは木べらでつぶす。
- (3) イサキは両面に切り込みを3本ずつ入れ、全体に塩をふる。
- (4) フライパンに2、オリーブオイルを入れてニンニクの香りが立つまで弱火で加熱する。
- (5) ニンニクの香りが立たら3を入れて中火で焼き、イサキの両面に焼き色が付いたらニンニクを取り出し、1、ケーパー、ブラックオリーブを入れて炒める。
- (6) 全体に油が回ったら白ワイン、水、西京味噌、アサリを入れ、蓋をして中火で10分程加熱する。
- (7) アサリの殻が開き、イサキに火が通ったら蓋を取り、塩こしょうで味を調え、ミニトマトを入れて中火で加熱。
- (8) ひと煮立ちしたら火から下ろし、パセリを散らして完成。

hokushin
press

ホクシンプレスが選ぶ
5月のおいしい海鮮



【真アジ】

アジは世界中の海に広く生育し、暖流にのって回遊しています。日本でもっとも出回っているのが「真アジ」という種類になります。一般的に「アジ」と言えばこれを指します。ほかに、さやの材料となる「ムロアジ」、高級魚の「シマアジ」などがあります春から夏にかけての季節です。旬のアジはもっと脂がのり、味もおいしくなると言われています。

【目利きポイント】

鮮度のいいアジを選ぶときに、まず注目していただきたいのは目。生き生きとして黒く澄み、光っているものはより新鮮な証拠です。表面の色はきれいな銀色の光沢があるものを選びましょう。そして身はしまっているもの、さらに全体的に太っていて丸みがあり、腹部がしっかりとしたものを選んでください。



【さわら】

「寒鰭」は一般的に高級魚として取り扱われています。特に関東地方では、「寒鰭」と言われる産卵期前の脂がのった12月～2月の真冬が旬であるとされています。一方、関西地方では、5月～6月にかけて産卵のため外洋から瀬戸内海などに押し寄せてきて沢山獲れる時期であることから、春先から初夏にかけてが旬とされています。鰯は、出生魚で大きさで呼び方が異なりますが、関東と関西でも呼び方に違いがあります。

【目利きポイント】

切身なら、身が割れていらないもの、身の色が白く血合い部分の色がなるべく鮮やかなものを選びましょう。また鱗紋がはっきりしているものが良いです。身に透明感があるものは新鮮ですが脂の乗りは期待しないでください。



【いさき】

夏の魚としていさきは有名ですが、ほぼ通年市場には入荷されています。ただ6月頃から9月頃にかけて産卵期にありますので産卵前の初夏、5月頃から7月頃までの梅雨頃が最も美味しいとされています。「梅雨いさき」という言葉もあるくらい、この時期のいさきは絶品です!場所によっては冬の時期でも脂が乗って身が締まっているので、割と一年中流通があります。バラの張り具合をみて、「ビビン!」と張てるものを選んでください。

【目利きポイント】

身体にハリがあり、全体的に厚みがある物の方が油のりがいいです。しっかりと濡れたように光っているいさきは成熟が極めで早いために、産卵とともにあつといまにすぐしほんしてしまうので、ちょうどいい30cm前後の体型の太いものを探してください。