

hokushin
press

MONTHLY
FEATURE

【 今月の特集 】



ハモ 素麺

材料(2人分)

□鱧(はも)/100g □柚子胡椒/少々
□素麺/200g □大葉、生姜、万能ねぎ/適宜
□つゆ/おまかせ

- (1) はもは、日本酒を加えた熱湯で1分茹で、氷水にとり、ぎゅっとしぼって水気をきっておく。
- (2) 素麺は袋の表記通り茹でる。
- (3) 大葉・生姜は千切り、万能ねぎも細く切る。
- (4) つゆは表記通りにのばし、柚子胡椒と合わせよく冷やしておく。(氷水を使用しても良い)
- (5) お椀に茹でた麺、はもを盛り4を注ぐ。薬味をあしらう。

鰻素麺

材料(2人分)

□素麺/3束 (錦糸卵)
□うなぎ蒲焼/1尾 □卵/2個
□青しそ/3枚 □砂糖/小さじ1
□みょうが/1つ □塩/少々
□めんつゆ/200ml

- (1) 卵を溶きほぐし、砂糖、塩を加えまぜ、薄焼き卵にし細切りにし錦糸卵を作る。
- (2) 鰻蒲焼を1cm〜1.5cmに短冊に切る。
- (3) 青しそ、みょうがは細切りにする。
- (4) そうめんをゆでて、ザルにあげ流水でもみ洗いし氷水に入れ、冷たくした後、水気をよくきる。
- (5) 器に、そうめん、鰻、錦糸卵、青しそ、みょうがを盛りつけ、麺つゆをかけてできあがり。



絶品 そうめん

かんたん極旨

【体を冷やす効果】

素麺は、小麦粉を原料とし、冷やして食べるため、体温を下げる効果が期待できます。夏に体を冷やす食品として好まれるのは、その効果によるものです。

【消化が良く、夏バテに最適】

素麺は、他の麺類に比べて脂質や食物繊維が少なく、消化が良いとされています。夏バテで食欲がない時でも、比較的食べやすいのが特徴です。

【水分補給に役立つ】

素麺は、調理の際に大量の水を使い、冷たい状態で食べるため、水分補給にもなります。夏は汗をたくさんかくため、水分補給は重要です。



ツナトマト 素麺

材料(4人分)

□そうめん/400〜450g □すりごま/大さじ2
□トマト/2個 □砂糖/小さじ1
□ツナ缶(オイル漬け)/2缶 □塩/少々
□めんつゆ(3倍濃縮)/大さじ2 □ごま油/適量
□小ねぎ/適量

- (1) 1cm角にカットしたトマトとツナ缶(オイル漬け)をオイルごとボウルに入れA めんつゆ(3倍濃縮)大さじ2、すりごま大さじ2、砂糖小さじ1、塩少々を加えてよく混ぜる。鍋に湯を沸かし素麺を袋の表示通り茹で冷水で洗ってぬめりをとる。
- (2) そうめん1に1を盛り付けごま油を回しかけ、小口切りにした小ねぎを散らしたら出来上がり。

hokushin press

北辰
MARINE PRODUCTS

6 JUN
2025

初夏を迎える
旬の料理

「ホタテ／うに／いわし」

Seasonal dishes
to welcome

EARLY SUMMER



SCALLOPS

grilled karupatcho

ホタテを炙ることで
旨味と甘味が倍増！

炙りホタテのカルパッチョ

材料(4人分) ※白身魚、いかで代用可

- | | |
|---|-------------------------------------|
| ☐ 帆立の貝柱／10個 | ☐ ベビーリーフ／適量 |
| ☐ レモン／1個 | ☐ お好みのハーブ／少々 |
| ☐ トマト／1個 | (ディル、チャービル、チャイブ、ミントなど) |
| ☐ オリーブオイル、塩こしょう／適量 | |

- (1) ベビーリーフ、お好みのハーブは洗って水気を切る。レモンは半分はすりおろし、半分は皮を削っておく。
- (2) 帆立の貝柱をホーローか金属製バットに並べ、バーナーで表面を炙る(バーナーがなければ、魚焼きグリルやトースターでも焼き目を付けることが可能)。
- (3) 皿にベビーリーフとハーブの半量を敷く。トマトを角切りにしておく。
- (4) 帆立の貝柱、皮ごとすり下ろしたレモンをふりかけ、残りのハーブを盛り付ける。その上からトマトを飾る。
- (5) オリーブオイル、塩こしょう、レモンの皮、レモンすりおろしを絞る。



SARDINE

ajillo

旬のイワシの旨味を
王道レシピで堪能！

イワシのアヒージョ

材料(2人分) ※ほとんどの魚介類で代用可

- | | |
|-------------------------------------|--|
| ☐ イワシ／4-5尾 | ☐ ローズマリー／適量 |
| ☐ にんにく／1片 | ☐ バゲット／適量 |
| ☐ ブロッコリー／4房 | A |
| ☐ スズキーニ／1/2本 | ☐ オリーブオイル／100ml |
| ☐ マッシュルーム／4個 | ☐ 塩／小さじ1/2 |
| ☐ プチトマト／4個 | ☐ 砂糖／小さじ1(目安) |
| ☐ 唐辛子／1本 | |

- (1) イワシは頭、内蔵を取り除き3枚におろして食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。唐辛子は種を取り除く。ブロッコリーは一口大に切る。スズキーニ、マッシュルームは食べやすい大きさに切る。
- (2) スキレット鍋や直火可能な小鍋にAを混ぜ合わせ、用意した具材とローズマリー、唐辛子を加えて弱火にかける。
- (3) 弱火でじっくり煮込み、程よく煮えたら軽くトーストしたバゲットとともにいただく。

SEA URCHIN

cold chawanmushi



ウニの濃厚な味わいを茶碗蒸しで！

ウニの冷製茶碗蒸し

材料(4人分) ※いくら、白子、たらの子、数の子でも代用可

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ 生ウニ／100g | 茶碗蒸しの地 |
| ☐ 茄子／2本 | ☐ 塩／ひとつまみ |
| ☐ 生姜／すりおろし適量 | ☐ 旨味調味料／ひとつまみ |
| 茶碗蒸しの地 | べっこうあん |
| ☐ 卵(M)／2ヶ | ☐ 出汁／100cc |
| ☐ かつお出汁／270cc | ☐ 濃口醤油／10cc |
| ☐ 淡口醤油／大さじ1杯 | ☐ 味酢／10cc |
| ☐ 味酢／小さじ2杯 | ☐ 水溶き片栗粉／適量 |

- (1) 茄子は、ピーラーで皮をむき3cmの厚さに切て耐熱皿に並べ、ラップをかけてレンジで火を通し蒸し茄子にする。
- (2) <茶碗蒸しの地を作る>ボールに卵を割り入れ、分量のかつお出汁と調味料を入れ混ぜ合わせ、裏漉す。
- (3) <べっこうあんを作る>鍋に分量のかつお出汁と調味料を入れ沸かし、水溶き片栗粉(水10cc・片栗粉4g)でとろみをつけ冷やしておく。
- (4) 器に茄子を入れ、茶碗蒸しの地を流し入れる。蒸し器に入れ、弱めの中火で8分蒸す。
- (5) 冷蔵庫で冷やした後、べっこうあんをかけ、生ウニと生姜を上に乗せて出来上がり。※ウニの上はわさびでもOK。しょうがはすりおろしチューブでも可能。

hokushin
press

ホクシンプレスが選ぶ
6月のおいしい海鮮



【ホタテ】

ホタテ(学名:ホタテ貝)は主に水温が適した三陸海岸以北で、大規模に養殖されている魚介類です。外敵から身を守るため力強く殻を開閉させて海水を吹き出し、泳いで逃げるができます。ホタテには、うま味成分であるアミノ酸、グルタミン酸、コハク酸やタウリンが豊富に含まれ、新鮮なホタテ特有の甘味はグリコーゲンの豊富さにあります。近年では生後1年程度の稚貝から、3～4年ほどかけて大きくしたものまで幅広く流通しています。ホタテは様々な調理法がありますが、バター焼きやマリネ、カルパッチョなどが人気です。
〔目利きポイント〕
殻付きのホタテの場合は生きていることが前提です。少し殻が開いているものは、触れた時に素早く殻を閉じる元気なものを選びましょう。



【いわし】

マイワシは一般によく目にするのは20cm前後のものが多いです。エラブタに骨質条線と呼ばれる上から斜め後方に向けて放射状に数本硬い線が入っているのが特徴です。一般にスーパーなどで見かけるイワシにはほとんどウロコが付いていないのは、イワシのウロコはとてはがれやすい上、イワシ漁では一度に大量のイワシが網にかかり、中でこすれあって、その時にほとんどはがれ落ちてしまうためです。
〔目利きポイント〕
マイワシは極端に鮮度落ちが早い魚で、産地でも朝水揚げされたものがそのまま夕方まで店に並ぶことはないと言われています。少しでも鮮度が良いものを選ぶには、表面に張りがあり、青く艶があるものを選びましょう。鮮度が落ちると黄色っぽくなり脂がけした状態になり、エラブタが赤くしじみできます。



【うに】

三陸沖で水揚げ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。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漁を行っています。三陸沿岸の天然生ウニの旬は、6月中旬～8月初旬まで。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〕
水に浸かった「塩うに」にウニを除いて、美味しいウニ選びのコツは、身が水っぽくない、身がコロシとしているものを選んでください。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、水っぽくないウニを選ぶと良いでしょう。