

hokushin
press

MONTHLY
FEATURE

【 今月の特集 】



日本の夏、 うなぎの夏。

今年の土用の丑の日は7月19日、31日。

うなぎ 棒寿司



材料(2人分/1本分)

- うなぎの蒲焼き/1尾
- 酢飯/ご飯1合
- 酢/大さじ2
- 砂糖/大さじ1
- 塩/小さじ1/2
- 焼き海苔/1枚(好みで)
- 青じそ/2~3枚
- 白ごま/少々(好みで)

作り方

- (1) 酢飯を作る(炊きたてのご飯に合わせ酢を混ぜて冷ます)。
- (2) ラップの上にうなぎの蒲焼きを皮目上で置き、その上に青じそ、酢飯をのせて形を整える。
- (3) 棒状にしっかり巻いて、しばらく置いてなじませる。好みで海苔を巻いても良い。
- (4) ラップごと切り分け、器に盛り付ける。白ごまをふって完成。

うなぎ とろろ鍋



材料(2人分)

- うなぎの蒲焼き/1尾
- 長芋/200g
- だし(昆布だしまたは白だし)/400ml
- 酒/大さじ2
- 薄口しょうゆ/大さじ1
- みりん/大さじ1
- ねぎ/1/2本(斜め薄切り)
- しめじ(または舞茸)/1/2パック
- 三つ葉/適量(仕上げ)
- 柚子皮/少々(あれば)

作り方

- (1) 長芋は皮をむいてすりおろす。
- (2) 鍋にだし・酒・しょうゆ・みりんを入れて加熱し、きのこ・ねぎを加える。
- (3) うなぎは食べやすく切って、鍋に加えてさっと温める。
- (4) 火を止めて、とろろを上から全体に流しかける。
- (5) 蓋をして2~3分蒸らしたら、器に盛り、三つ葉と柚子皮を添えて完成。

うなぎ へんげ



材料(2人分)

- うなぎの蒲焼き/1尾
- きゅうり/1本
- 塩/少々(きゅうりの下処理用)
- しょうがの千切り/適量(飾り用)
- 【三杯酢】
- 酢/大さじ2
- しょうゆ/大さじ1
- 砂糖/小さじ2

作り方

- (1) きゅうりは薄く輪切りにし、塩をふって10分ほど置き、水気をしぼる。
- (2) うなぎは Grill やトースターで軽く温め、一口大に切る。
- (3) ボウルに三杯酢の材料を入れてよく混ぜる。
- (4) きゅうりと温めたうなぎを和え、器に盛る。仕上げに千切りしょうがをのせて完成。

hokushin press

北辰
MARINE PRODUCTS

7 | JUL
2025

おいしく 夏バテ回避!

[剣先いか / まだこ / すずき]



Delicious and avoid Summer fatigue

おうちで簡単にたこめしができる！

炊飯器で作る ふっくら香る「たこめし」

材料(2～3人分) ※いか、海老、貝、うなぎ、アナゴで代用可

- | | |
|---|--|
| ☐ 米／2合(30分ほど浸水させておく) | ☐ みりん／大さじ1 |
| ☐ 茹でたこ(ぶつ切り)／約150g | ☐ 塩／ひとつまみ |
| ☐ 生姜(千切り)／1片分 | ☐ だし(昆布だし or 白だし+水)／適量(炊飯器の2合目盛りまで) |
| ☐ 酒／大さじ2 | ☐ 青ねぎ・白ごま(仕上げ)／各適量 |
| ☐ 薄口醤油(なければ濃口でも可) | ☐ ／大さじ1と1/2 |

- (1)下準備として、タコは大きければ軽く湯通しして臭みを抜き、1cm角程度にカット。生姜は細めの千切りにすることで全体に風味を行き渡らせる。米は30分～1時間浸水後、ざるに上げておくとうふくら炊ける。
- (2)炊飯釜に研いて浸水→水切りした米を入れ、調味料(酒・醤油・みりん・塩)を加える。
- (3)2合の目盛りまでだしを注ぎ、さっと混ぜる。
- (4)タコと生姜を上を広げてのせ、混ぜずにそのまま通常炊飯。
- (5)炊き上がったら5～10分蒸らし、全体をふんわり混ぜる。
- (6)器に盛り、刻み青ねぎ・白ごまを散らして完成。

OCTOPUS

rice



SQUID

ink pasta

旬のイカの旨味が濃縮された逸品！

イカ墨パスタ

材料(2人分) ※イカ墨無しで、魚介類で代用可

- | | |
|--|---|
| ☐ スパゲッティ／160g | ☐ バター／10g |
| ☐ 剣先いか(胴と足)／1杯分(100～120g) | ☐ 醤油／小さじ1 |
| ☐ イカ墨ペースト／小さじ2(市販でも可) | ☐ 黒七味／適量 |
| ☐ にんにく／1片(みじん切り) | ☐ レモン果汁／少々 |
| ☐ オリーブオイル／大さじ1 | ☐ プチトマト／4粒 |
| ☐ 白ワイン／50ml | ☐ イタリアンパセリ or 青ねぎ／少々 |

- (1)下準備として、剣先いかは皮をむき、胴は細切り、足は食べやすくカット。パスタを塩を入れたたっぷりのお湯で茹で始める(表示時間-1分)。
- (2)フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火で香りを立てる。
- (3)いかを加えて中火でさっと炒め、白ワインを加えてアルコールを飛ばす。
- (4)イカ墨ペーストを加えて混ぜ、そこに茹で上がったパスタを投入。
- (5)バターと醤油を加えて全体を絡め、火を止める。
- (6)器に盛り、黒七味をふり、レモン果汁をひと搾り。プチトマトをカットして添え、パセリまたは青ねぎを添えて完成。

SEA BASS

and vegetables with miso gratin



スズキの淡白な味わいが程よいアクセントに！

スズキと季節野菜の味噌グラタン

材料(2人分) ※イカリングフライ、鱈フライで代用可

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ スズキの切り身／2切れ(骨・皮を取る) | 味噌ホワイトソース |
| ☐ 塩こしょう／少々 | ☐ 牛乳／200ml |
| ☐ じゃがいも／1個(スライス) | ☐ 小麦粉／大さじ1 |
| ☐ しめじ・ズッキーニなど／適量 | ☐ バター／10g |
| | ☐ 白味噌／大さじ1 |
| | ☐ チーズ／適量(ピザ用) |

- (1)フライパンでスズキを軽く焼き、塩こしょうをふる。
- (2)ソースはバターで小麦粉を炒め、牛乳を少しずつ加えて伸ばし、白味噌で味付け。
- (3)耐熱皿にスズキ、野菜、ソースを重ね、チーズをのせてオーブンで焼いて完成(200℃で10～15分)。

hokushin press

ホクシンプレスが選ぶ7月のおいしい海鮮



【まだこ】

江戸末期の『私語私語』には、「タコは多股(たこ)からきている」とあります。『和名抄』には、「海蛸子(かいしょうし)(海のクモ)」とあらわされていたものが省略されて「蛸」一字でタコと呼ぶようになったと記されています。他には、タコは手の多いことから手許多(てこころ)と言われ、これが転訛して出来た言葉という説もあります。

〔目利きポイント〕
まずは色味の良いものを見つけてください。暗い赤色でツヤのあるものが良いと言われています。たこの味はオスとメスで若干違います。どちらもおいしく召し上がれますが、一般的にはメスの方がおいしいとされています。見分け方は、吸盤の大きさが揃っているのがメスで、まばらなのがオスになります。好みに合わせて選ぶと良いでしょう。



【剣先いか】

ケンサキイカは一般に夏のイカとして知られていますが、刺身として味わうなら、7月から9月。子持ちの煮付けにするなら5月から6月あたりが旬と言えます。剣先イカは新鮮なうちに、まるままの状態でも冷凍しておくこともできます。また、さばいて短冊にした状態でラップに包み冷凍しておいても、食べる前に流水で解凍すれば刺身で美味しく食べる事が出来ます。

〔目利きポイント〕
獲れたばかりのケンサキイカは半透明の白です。死後時間の経過とともに表皮の色が鮮やかな赤色になり、鮮度が落ちてくると今度は透明感のない白になります。選ぶなら、色がまだ鮮やかな赤いものにしましょう。ちょっと触った時にスッと色が変わる状態だととても新鮮な証です。



【すずき】

スズキはブリやボラと同じように、幼魚から成魚までの間に何回か名を変えるため、出世魚として喜ばれます。背は青黒く、全体に銀白色に輝き、形はあくまでもスマートな流線形です。また、精悍な顔付きで第一背鰭の棘がピンと立っている姿は「鰭に次ぐ美魚」と言われます。背白身魚の代表格として、冬のヒラメ、春のマダイ、夏のスズキが譽れ高い。冬のハラブトも脂が乗って美味と言われます。

〔目利きポイント〕
ウロコや体表がボロボロになっていないものを選んでください。ぬめりは、新鮮な証で、ぬめりがなく乾燥していると鮮度が落ち、触り心地も悪いです。スズキは大きいもののほうが脂がのっていて美味しいです。ただ、お腹が大きいものは、スズキは口が大きいので魚を丸呑みにしている場合があります。