

hokushin  
press

MONTHLY  
FEATURE

【 今月の特集 】



## イワシ

香味酢締め  
柑橘ジュレがけ

材料(2人分)

- |                                              |                                                |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> イワシ(3枚おろし) / 2尾分    | <input type="checkbox"/> 柑橘ジュレ                 |
| <input type="checkbox"/> 塩 / 適量              | <input type="checkbox"/> 白だし / 30ml            |
| <input type="checkbox"/> 酢 / 50ml            | <input type="checkbox"/> 水 / 70ml              |
| <input type="checkbox"/> ゆず果汁(またはすだち) / 大さじ1 | <input type="checkbox"/> 柑橘果汁(ゆず・かぼすなど) / 小さじ1 |
| <input type="checkbox"/> みょうが / 1個(みじん切り)    | <input type="checkbox"/> 粉ゼラチン / 2g            |
| <input type="checkbox"/> しそ / 2枚(千切り)        |                                                |
| <input type="checkbox"/> しょうが / 小さじ1(みじん切り)  |                                                |

- (1) イワシに塩をふって10分置き、酢とゆず果汁で30分締める。
- (2) 香味野菜(みょうが、しそ、しょうが)を刻み、締めたイワシにのせる。
- (3) ジュレは白だし+水+柑橘果汁を火にかけ、ゼラチンを溶かして冷やし固め、フォークでくずす。
- (4) 盛り付け時、香味イワシの上にジュレをのせて完成。



## スズキ

湯引きとトマトのジュレ寄せ

材料(2~3人前)

- |                                           |
|-------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> スズキ(刺身用) / 150g  |
| <input type="checkbox"/> 塩 / 少々           |
| <input type="checkbox"/> トマト(完熟) / 1個     |
| <input type="checkbox"/> コンソメ / 100ml     |
| <input type="checkbox"/> 粉ゼラチン / 3g       |
| <input type="checkbox"/> 白ワイン / 大さじ1      |
| <input type="checkbox"/> 塩・こしょう / 適量      |
| <input type="checkbox"/> 青じそまたはスプラウト / 適量 |

- (1) スズキは塩をふって10分置き、ざっと熱湯をかけて氷水で冷やす=湯引き。
- (2) トマトは湯むきして粗みじんに。コンソメと白ワインを合わせて温め、ゼラチンを加えて溶かす。
- (3) トマトを混ぜたジュレ液を冷やして固める(型に流してもOK)。
- (4) スズキを皿に並べ、くずしたトマトジュレをのせて、青じそやスプラウトを飾る。

「かんたんレシピ3選」

# 冷やして 白い。

夏の海鮮は



## ホタテ

夏野菜の冷たい  
バジルマリネ

材料(約2~3人前)

- |                                            |                                             |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ホタテ貝柱(刺身用) / 5~6個 | <input type="checkbox"/> マリネ液               |
| <input type="checkbox"/> スズキーニ / 1/4本      | <input type="checkbox"/> オリーブオイル / 大さじ2     |
| <input type="checkbox"/> パプリカ(赤・黄) / 各1/4個 | <input type="checkbox"/> 白ワインビネガー / 大さじ1    |
| <input type="checkbox"/> 紫玉ねぎ / 1/8個       | <input type="checkbox"/> レモン汁 / 小さじ1        |
| <input type="checkbox"/> バジル / 3~4枚        | <input type="checkbox"/> 塩 / 小さじ1/3         |
|                                            | <input type="checkbox"/> 胡椒 / 少々            |
|                                            | <input type="checkbox"/> おろしにんにく / 少量(お好みで) |

- (1) ホタテを横半分にスライス。野菜はすべて薄切りまたは千切りに。
- (2) マリネ液の材料をよく混ぜ、すべての具材と和えて冷蔵庫で20~30分冷やす。
- (3) 器に彩りよく盛りつけ、バジルを散らして完成。

# hokushin press

北辰  
MARINE PRODUCTS

8 | AUG  
2025

とびきりおいしく  
夏をのりきる

[わたりがに / 太刀魚 / スルメイカ]



Sa delicious!  
SUMMER





# BLUE CRAB

## soy sauce

### ワタリガニを醤油ベースの タレで韓国風に！

#### カンジャンケジャン

材料(4人分) ※甘エビ、いかで代用可

- |                                              |                                             |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ワタリガニ／1キロ<br>(2～3匹) | <input type="checkbox"/> おろし玉ねぎ／大さじ2        |
| <input type="checkbox"/> 醤油／200cc            | <input type="checkbox"/> すりおろしリンゴ／大さじ3      |
| <input type="checkbox"/> コチュジャン／大さじ5         | <input type="checkbox"/> 水飴／大さじ2            |
| <input type="checkbox"/> 韓国唐辛子／大さじ4          | <input type="checkbox"/> ゴマ油／大さじ3           |
| <input type="checkbox"/> おろしニンニク／大さじ2        | <input type="checkbox"/> 白ごま／大さじ2           |
| <input type="checkbox"/> おろし生姜／大さじ2          | <input type="checkbox"/> お好みで小ねぎの輪切り／<br>適量 |

- (1)ワタリガニをタワシでゴシゴシ洗って、水気を切ってから冷凍庫で2時間冷凍する。(滅菌するため必須)
- (2)冷凍している間にタレの材料を合わせておく。
- (3)冷凍庫から取り出したワタリガニのフンドシ、甲羅、砂袋、エラを切ったりして取り除く。爪先も食べる時に刺さると痛いのでキッチンペーパーなどで切り落としてから、食べやすいサイズにぶつ切りにする。
- (4)熱湯消毒をしたタッパーにタレを入れ、切ったワタリガニを入れて冷凍庫で1日漬け込む。
- (5)1日漬け込んだらお皿に盛り付け、お好みで小ねぎの輪切りをふりかけて完成。

hokushin  
press

ホクシンプレスが選ぶ  
8月のおいしい海鮮



#### 【わたりがに】

ワタリガニは1年中食べられますが、旬の時期に食べることでより美味しく味わうことができます。オスとメスで旬の時期が異なるため、食べ比べをしてみるのもおすすめです。オスは5月から11月頃が旬で、身がぎっしりと詰まり、甘みが強いのが特徴です。特に晩秋の10月から12月頃が身が引き締まって美味しいとされています。メスは11月から4月頃が旬で、特に12月から6月の中旬にかけては内子(卵巣)が発達し、濃厚な味わいが楽しめます。4月5月頃のメスも内子がよく入り、真っ赤な内子が美味しいとされています。

【目利きポイント】  
ワタリガニを選ぶ際は、活きているものを選ぶと良いでしょう。また、茹でガニの場合は、甲羅が鮮やかな朱色で艶があり、腹が白いものを選ぶと良いとされています。



# HAIRTAIL

## lemon cream saute

### レモンクリームで纏う 太刀魚の淡白な旨味！ 太刀魚のレモンクリームソテー

材料(2人分) ※白身魚、鯖、カジキでも代用可

- |                                                 |                                       |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> タチウオ切り身／2切れ            | <input type="checkbox"/> レモンクリームソース   |
| <input type="checkbox"/> 塩／少々                   | <input type="checkbox"/> 生クリーム／100ml  |
| <input type="checkbox"/> 胡椒／少々                  | <input type="checkbox"/> 白ワイン／大さじ1    |
| <input type="checkbox"/> 小麦粉／適量                 | <input type="checkbox"/> レモン汁／大さじ1    |
| <input type="checkbox"/> オリーブオイル／大さじ1           | <input type="checkbox"/> レモンの皮(すりおろし) |
| <input type="checkbox"/> 無塩バター／10g              | <input type="checkbox"/> ／1/2個分       |
| <input type="checkbox"/> ディルまたはイタリアン<br>パセリ／お好み | <input type="checkbox"/> 塩・黒胡椒／少々     |
| <input type="checkbox"/> スライスレモン／お好み            |                                       |

- (1)タチウオの両面に軽く塩・胡椒をふる。
- (2)表面に薄く小麦粉をまぶす(余分な粉ははたいて落とす)。
- (3)フライパンにオリーブオイルとバターを熱し、中火でタチウオを両面こんがり焼く(2～3分ずつが目安)。
- (4)焼けたら一旦取り出し、アルミホイルで包んで保温。
- (5)ここからレモンクリームソース作り。同じフライパンに白ワインを加えて軽く煮立たせ、アルコール分を飛ばす。
- (6)生クリームを加えて弱火にし、とろみが出るまで煮詰める(1～2分)。
- (7)レモン汁とレモンの皮、塩・胡椒で味を調える。
- (8)ソースの上にタチウオを戻し入れて少しなじませるか、皿にタチウオをのせて上からソースをかける。
- (9)お好みでハーブやスライスレモンを添える。



# SQUID

## chinese spiced sauce

### 濃厚な風味でご飯がすすむ逸品！

#### スルメイカの中華香味醤油煮

材料(2～3人分)

- |                                      |                                                  |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> スルメイカ／1～2杯  | <input type="checkbox"/> ナンプラー／小さじ1              |
| <input type="checkbox"/> 筍(水煮)／約100g | <input type="checkbox"/> 醤油／小さじ1                 |
| <input type="checkbox"/> 乾燥きくらげ／約5g  | <input type="checkbox"/> きび砂糖(orはちみつ)／<br>小さじ1/2 |
| <input type="checkbox"/> にんにくの芽／4～5本 | <input type="checkbox"/> ライムorゆず果汁／<br>小さじ2      |
| <input type="checkbox"/> パプリカ／1/2個   | <input type="checkbox"/> ごま油／小さじ1                |
| <input type="checkbox"/> にんにく・生姜／各1片 |                                                  |
| <input type="checkbox"/> XO醤／大さじ1.5  |                                                  |

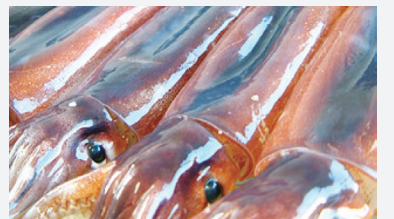
- (1)イカはワタと軟骨を取り除き、胴は細切り、足は食べやすくカット。きくらげは水で戻し、ざく切りに。にんにくの芽、筍、パプリカもカット。
- (2)フライパンに油(大さじ1)を熱し、にんにく・生姜を弱火で炒めて香りを出す。
- (3)筍、きくらげ、にんにくの芽、パプリカを中火でざっと炒める。続けてイカを加え、火を通しすぎないように1～2分炒める。
- (4)XO醤、ナンプラー、醤油、きび砂糖を加え、全体に絡めながら炒め合わせる。
- (5)火を止めてから、柑橘果汁を回しかけ、ごま油を少量たらし、器に盛って完成。



#### 【太刀魚】

太刀魚は、基本的に日本全国で獲ることができる魚として知られています。温暖な海域を好む傾向にあるため、中国地方や瀬戸内海など、南日本や西日本近辺で獲れることが多いのだそう。また、九州地方でも漁が盛んです。大抵のお魚は、産卵期前後の肉厚さや脂のノリで旬が決まりますが、太刀魚は1年を通して脂のり方がほぼ変わりません。いって言えば、6月～10月の産卵期には群れて浅瀬に来ることが多いので、夏から秋にかけてが旬と言えるでしょう。

【目利きポイント】  
大きさが1m前後のものが美味しいです。タチウオは極端に側扁した体系なので身が薄く、小骨も多く小さいものは三枚におろすとしても薄くなってしまいますので、なるべく大きく身に厚みがあるものが良いでしょう。また、表面が美しく、身が締まっているものを選んでください。



#### 【スルメイカ】

日本で捕れるイカの種類は、知られているものだけで約80種類、そのうち食用としては約20種類あるとされています。中にはある特定の地域でしか食べられない種類もあるため、20種類全てを知っているという人は少ないのではないのでしょうか。日本で捕れるイカの種類は、ツツイカ目とコウイカ目の大きく二つに分類されます。ツツイカ目は干物(スルメ)としても名前が知られているイカです。

【目利きポイント】  
目が美しい黒で、体表の皮の色がはっきりと残っているのが新鮮です。なるべく透明感があり、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。鮮度が落ちると全体に白くなります。刺身で食べるよりも、焼いたり煮るなどの調理をした方が旨みを引き出せます。