

hokushin
press

MONTHLY
FEATURE

[今月の特集]

Beaujolais Nouveau

ボジョレーヌーヴォー解禁!

11月20日(木)

ワインに合う魚料理特集



サーモンと鯛のカルパッチョ

材料(2人分)

- 鯛の刺身/80g
- サーモンの刺身/80g
- オリーブオイル/大さじ2
- レモン汁/大さじ1
- 塩/少々
- 黒こしょう/少々
- ベビーリーフやハーブ/適量

作り方

- (1) サーモンと鯛を薄切りにして皿に並べる。
- (2) オリーブオイル・レモン汁・塩・黒こしょうを混ぜてドレッシングを作る。
- (3) 魚に回しかけ、ベビーリーフを添える。

※彩りのために2種類の魚を合わせると豪華。
※ケッパーやピンクペッパーを散らすとプロ風。



鮭とほうれん草のキッシュ風

材料(2人分)

- 生鮭/1切れ
- ほうれん草/1/2束
- 卵/2個
- 牛乳/100ml
- 生クリーム/50ml
- ピザ用チーズ/50g
- 塩・こしょう/少々

作り方

- (1) 耐熱皿に鮭(骨皮を取ってほぐす)とほうれん草(下茹でして3cmに切る)を並べる。
- (2) ボウルで卵・牛乳・生クリーム・塩こしょうを混ぜ、流し入れる。
- (3) チーズをのせ、200℃のオーブンで20分ほど焼いたら完成。



鯖缶とクリームチーズのディップ

材料(2人分)

- 鯖水煮缶/1缶
- クリームチーズ/50g
- レモン汁/小さじ1
- 黒こしょう/少々
- バゲットやクラッカー/適量

作り方

- (1) 鯖缶は汁気を軽く切り、フォークでほぐす。
 - (2) クリームチーズとレモン汁を加えて混ぜる。
 - (3) 黒こしょうをふり、バゲットやクラッカーに添える。
- ※レモン汁でさっぱりさせるとワインに合う。
※ディルやパセリを散らすと香りが華やか。

hokushin press

北辰
MARINE PRODUCTS

11 | NOV
2025

定番以外を並べたい

秋の食卓

[ずわいがに / まだこ / 金目鯛]



SNOW CRAB deep-fried tofu

ズワイガニの風味を纏った
厚揚げが絶品！

ズワイガニと厚揚げあんかけの
バルサミコ風味

材料(2人分) ※白身魚、魚介類で代用可

- | | |
|--|---|
| ☐ 厚揚げ／2枚 | あん |
| ☐ ズワイガニほぐし身／80g | ☐ だし／200ml |
| ☐ しいたけ／2枚(薄切り) | ☐ しょうゆ／大さじ1 |
| ☐ しょうが／1片(千切り) | ☐ みりん／大さじ1 |
| ☐ サラダ油／小さじ1 | ☐ 塩／ひとつまみ |
| ☐ 小ねぎ／少々(小口切り) | ☐ バルサミコ酢／小さじ2 |
| | ☐ 水溶き片栗粉／
片栗粉小さじ2＋水小さじ4 |

- (1)厚揚げは熱湯を回しかけて油抜きし、水気をふいてからフライパンで表面をこんがり焼く。
- (2)鍋にだし・しょうゆ・みりん・塩を入れて煮立て、しいたけ・しょうがを加える。
- (3)ズワイガニを加えて軽く煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- (4)火を止める直前にバルサミコ酢を加え、全体を混ぜる。
- (5)器に厚揚げを盛り、あんをかけて小ねぎを散らす。



CLAMS sake-steamed

ごはんはもちろん、
バゲットとも相性抜群！

キンメダイのバルサミコ赤ワイン煮

材料(2人分) ※いか、サバなどで代用可

- | | |
|--|---|
| ☐ キンメダイ／1尾 or 切り身 | ☐ 醤油／大さじ1 |
| ☐ オリーブオイル／大さじ1 | ☐ はちみつ(または砂糖)
／小さじ2 |
| ☐ にんにく／1片(潰す) | ☐ ローリエ／1枚 |
| ☐ 玉ねぎ／1/2個(薄切り) | ☐ 黒しょうゆ／少々 |
| ☐ 赤ワイン／150ml | ☐ ショウガ／2かけ |
| ☐ バルサミコ酢／大さじ2 | |

- (1)キンメダイは塩を軽くふり、10分置いてから水気を拭く。
- (2)フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火で香りを出す。
- (3)玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- (4)赤ワイン・バルサミコ酢・醤油・はちみつ・ローリエを加え、ひと煮立ちさせる。
- (5)キンメダイを入れ、スープをかけながら弱火で10分ほど煮込む。煮汁がトロリしたら黒しょうゆをふる。
- (6)器に盛り、煮汁をたっぷりかけて完成。

OCTOPUS basil and garlic saute



パスタに絡めれば「蛸のジェノベーゼパスタ」に！

真蛸とじゃがいも・ブロッコリーの
バジルガーリックソテー

材料(2人分) ※いか、サーモン、マグロなどで代用可

- | | |
|---|---------------------------------------|
| ☐ ゆで真蛸／200g | ☐ 白ワイン／大さじ2 |
| ☐ じゃがいも／2個 | ☐ 塩／小さじ1/3 |
| ☐ ブロッコリー／1/2株 | ☐ 黒しょうゆ／少々 |
| ☐ にんにく／1片 | ☐ バジルペースト／大さじ2 |
| ☐ オリーブオイル／
大さじ2 | ☐ バジルの葉／少々 |

- (1)じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、下茹でして竹串が通る程度に柔らかくする。
- (2)ブロッコリーは塩を少々入れた熱湯で1分ほど茹でて水を切る。
- (3)フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で香りを出す。
- (4)蛸を加えてさっと炒め、白ワインを加えてアルコールを飛ばす。
- (5)じゃがいもとブロッコリーを加え、バジルペーストを絡める。
- (6)塩・黒しょうゆで味を整え、器に盛りバジルの葉を飾る。

hokushin
press

ホクシンプレスが選ぶ
11月のおいしい海鮮



【ずわいがに】

ズワイガニはオスとメスで大きさが倍ほど差があり、雄は通常甲幅10～15cmなのに対し、雌は8cmほどにしかない。甲羅は丸みのあるやや縦長の三角形で、歩脚が長く、雄では左右に広げると70～80cmにもなる。越前がにには越前港や三国港など越前海岸にある主要港に水揚げされたオスのズワイガニの名称です。明治時代から、代々の天皇に獲れたカニを献上しているため、「献上がに」として全国的にも有名です。この漁船は漁を終えると、漁場から2時間のうちに帰港し、すぐに市場に出荷されます。

【目利きポイント】
身が水っぽくスカスカのものもあるので、手で持ってみてしっかりと重みを感じるものを選ぶこと、腹と甲羅の幅が広く厚みがあるもので、抑えた時に硬いかどうかを確認めることが大事です。



【まだこ】

関東では正月に酢ダコを食べますが、関西では夏至から11日目の半夏生にタコを食べる風習があります。「土用のタコは親にも食わずな」ということわざがあります。江戸末期の『私語私聴抄』には、「タコは多股(たご)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。ほかに、タコは手の多いことから手許多(てこら)と言われ、これが転訛して出来た言葉という説など、どの説でも姿形からの命名です。

【目利きポイント】
色味は暗い赤色でツヤのあるものが良いと言われていいます。たこの味は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。



【金目鯛】

キンメダイは店頭に姿の状態で並んでいるとひときわ目を引く鮮やかな赤い魚で、それはまるで大きな金魚といった感じです。しかしこれは死後変色した状態で、生きて海底を泳いでいるときはマダイのような桜色なんだろう。キンメダイの姿形は前半身が体高があり、後ろは尾の付け根に向けてすぼまっています。腹側の曲線は尾から胸にかけて緩やかに膨らみ、腹から口までが大きくカーブしそのまま受け口となっています。1年を通して大きく味は変わらないとされていますが、最も美味しい旬の時期は脂ののった冬12月頃から2月にかけてです。

【目利きポイント】
体表全体に艶があり色が鮮やかなものが新鮮です。小さいものより大きい方が脂ののっていて美味しいでしょう。腹を触ったときに張りがあるものを選んでください。