

魚の北信



HOKUSHIN
PRESS

2

2019
Feb.

旬真っ盛り!
寒魚の旨味を味わおう



脂をたっぷり蓄えた寒ぶりて！
しめまで美味しい、王道メニュー。

ぶりしゃぶ

材料(4人前)

ぶり(刺食用、薄造り)	500g
水菜	1束
ニンジン	1本
大根	1/2本
シイタケ	4個
蕎麦	120g
水	5カップ
酒	1/2カップ
昆布	1枚(5cm)
塩	小さじ1
＜薬味＞	
ショウガ	適量(すりおろし)
万能ネギ	適量(小口切り)
七味唐辛子	適量
ポン酢	適量
焼きおにぎり	4個

※ぶりしゃぶは白身魚でもはまちでも代用可

RECIPE

- 1 ぶりは、しゃぶしゃぶ用に薄くスライスしておきます。
- 2 水菜は長さ5cmに切る。ニンジンは大根はピーラーで薄切りにする。シイタケは軸を取り、食べやすい大きさに(しゃぶしゃぶできるくらいの薄さでもOK)蕎麦は湯でもどしておく。
- 3 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰寸前に昆布を取り出し、塩を入れる。
- 4 ぶりを鍋にさっとくぐらせて、ポン酢と薬味でいただく。徐々に、野菜も鍋に入れていきながら、ぶりしゃぶと一緒に召し上がれよ。
- 5 しめは焼きおにぎりを作成し、ぶりしゃぶの出汁をかけて食べると絶品焼きおにぎりに茶漬けの出来上がり。



2月の旬魚



ぶり

昔から寒中に北陸付近で獲れるぶりは有名で「越中ぶり寒ぶり」と呼ばれていましたから、冬の日本海で獲れたぶりが寒ぶりの語源だと思います。

寒中に獲れたぶりを寒ぶりと呼ぶとすれば、いつ頃かいらいつまでのことを指すのでしょうか？

現在ではぶりが南下して本州付近に来る寒い頃、12月頃～2月頃に獲れるぶりのことを「寒ぶり」と呼んでいます。

■目利きのポイント…【切身の場合】

①血合いがくっきりとしていて、濁りがなく、鮮やかな赤色であること ②身がピンク色で透明感のあるもの ③身に張りがあるもの ④ドロップ等により水分や血が出ていないもの



ひらめ

ひらめの旬は11～2月です。冬の寒い時期は、「寒ヒラメ」と言われるように、寒い時期に身が厚くなっていき、上品な脂がのり、とても美味しくなります。

「左ヒラメ、右カレイ」といわれるように、背ビレを上にして目が左側にあるのがヒラメ、右がカレイです。

お刺身、お寿司、昆布締め、カルパッチョ、バター焼き、ムニエル、フライなどに最適魚です。

■目利きのポイント…①ぬめりと光沢のあるものを選ぶ…体の表面がよくぬめっていて、光沢があるものが良いヒラメです。②身が厚く硬いものを選ぶ…よく肥えていればいるほど美味しいです。そして、しっかりと硬いものが美味しいです。少し、押さえれば身を押さえてみて硬いものを選びましょう。



わかさぎ

わかさぎの旬は1～3月。水の張った湖に穴を開け、釣り糸を垂らして釣るわかさぎの穴釣り。北国や本州山間部の湖の風物詩。諏訪湖や山中湖が有名。秋に脂がのり、身が締まって適度に脂も落ちる冬から春先が旬といわれる。うろこが少なく、骨がやわらかいため、丸ごと食べられる。

■目利きのポイント…わかさぎは死んでからの傷みが早いので、できる限り新鮮なものを選びよう。

①死後硬直しているもの…ワカサギはまだ死後硬直が解けていない硬いものが新鮮。柔らかいものや、腹が膨らんで抜けそうなものは避けよう。

②表面に艶があるもの…表面がみずみずしく艶があり、顔色に光っているものがいい。

わかさぎのソテー☆
ちょこれーとピネガーソースあえ

材料(4人前)

わかさぎ	20匹くらい(1P)
小麦粉	大さじ5
塩	小さじ1杯くらい
コショウ	小さじ半分くらい
チョコソース	小さじ1
バター	30g
【ピネグレットソース】	
※市販のフレンチソースでも可	
マスタード	大さじ1
白ワインピネガー	
(他の酢でも可)	50cc
オリーブオイル	
(他の油でも可)	150cc
※わかさぎはいかなご、タコイカでも代用可。	

RECIPE

- 1 わかさぎは塩こしょうをし小麦粉を振っておく。
- 2 フライパンにバターを入れ溶けたらわかさぎを投入ししっかり焼いていく。
- 3 焼きあがったら火を止めピネグレットソース・チョコソースを入れ全体に混ぜ合わせる。
- 4 チョコ風味のさっぱりバレンタインチョコ風わかさぎ佃煮の出来上がり。

バレンタインメニューにおすすめ!
意外な組み合わせがオイシイ、洋風佃煮。

上品な味わいのひらめに、
味噌のヨクとレモンの爽やかさがマッチ。

ひらめの
味噌レモンカルパッチョ

材料(4人前)

ひらめ	300g
(薄切りもじくはお刺身用)	300g
サニーレタス	40g
あらびき黒コショウ	少々
【味噌レモンドレッシング】	
みそ(合わせみそ又は白みそ)	大さじ3
レモン汁	大さじ3
さとう	大さじ1
ごま油	大さじ1

RECIPE

- 1 味噌レモンドレッシングを作成する。ボウルに材料を入れよく混ぜ合わせる。
- 2 お皿にひらめを綺麗に並べ、その横にサニーレタスを添え上から味噌レモンドレッシングをかける。
- 3 お好みであらびき黒コショウをかけ出来上がり。

※白身魚、サーモン(ホタテ)でも代用可。彩りにトマト、パプリカを入れると華やかになります。



Valentine's Day

バレンタインデーの起源ともされる
バレンタヌス司教。
自分の命を犠牲にしてまで神の愛を伝え、
実践した彼を想いながら、
「愛の日」として、恋人同士だけでなく、
家族や友人など
いろいろな愛を伝え合うのも素敵かも。



バレンタインデー スペシャルお料理

Valentine's Special Menu



ハートのお魚ハンバーグ☆

お魚ハンバーグを作成（おすすめは白身魚すり身でも
マグロとかでもOK）トマトソースをかけて

ワインと一緒に楽しむブルスケッタ

チーズやオリーブ、海苔、バジル、トマトなどを盛り付けて鮮やかに

スモークサーモンとハートの スライストマトサラダ

トマトのヘタの部分部分をハート形になるようにカットし薄くスライス、
オリーブ油・塩でどうぞ

牡蠣チャウダー☆ハートのパブリカで

クラムチャウダーの具を牡蠣でちょっとリッチに、
パブリカはハートにくりぬいて

チーズがとろけるお魚ライスコロッケ

お魚でチャーハンを作成し、ライスコロッケに、
とろけるチーズをいっぱい入れて、可変く盛り付けちゃおう

混ぜるだけのチョコブラウニー

チョコレートを湯煎で溶かし、その中にフルーツたっぷりの
シリアルをしっかりと混ぜて冷やし固めれば簡単ブラウニー♡