

魚の北辰



HOKUSHIN
PRESS

3

2019
Mar.



近づく春の足音
旬魚の彩りも、春気分♪

和風が多い ホタルイカを 洋風に☆

ほたるいかの バジル和え

材料(4人前)

ほたるいか	140g
バジル(生)	15枚
※バジルソースでも可能、 バジルクリームソースであれば10g	
マヨネーズ	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
① すりおろしニンニク	小さじ1
塩	一つまみ
バジル飾り用	2枚
※いかに、魚刺身(蒲盛)でも代用可。	

RECIPE

準備 ホタルイカはよく洗って水気を切り、目、口、軟骨を取り除いておきます。

- 1 バジルをみじん切りにします。
※バジルクリームソースの場合はそのまま。
- 2 ボウルに1と①を混ぜ合わせホタルイカを加えて和えます。
- 3 器に盛り付け飾り用のバジルの葉を加えて完成です。

3月の旬魚



わかめ

わかめは、秋ごろから成長をはじめ、冬から春にかけて収穫と旬を迎えます。

わかめは全国的にとれますが、主な産地は、岩手県、宮城県、徳島県の3県です。この3県で生産量の80%以上を占めるとされています。旬のものであれば生でも流通することはありますが、一般的には塩漬けしたり、乾燥させたりして流通しています。

■目利きのポイント…乾燥わかめは、黒褐色でツヤがあるものや、厚みがあって弾力があるものを選ぶようにしましょう。

生わかめは、緑色が濃く、ツヤがあって、厚みと弾力があるものを選ぶと良いですね。古くなるると黒っぽくなるので、注意しましょう。



ほたるいか

ホタルイカの旬の時期はおよそ3〜5月の間です。漁は、この時期に、普段は深海で生活しているホタルイカが産卵のために海岸付近へ一気に集まってくることを狙います。

かなり海岸近くまでくるので、ホタルイカの旬の時期になると、地元では堤防や岸壁にバケツをもって「ホタルイカすくい」に行く人も結構いたりします。

■目利きのポイント…鮮度の良い状態でゆでたホタルイカは胴が丸くつやがあり、足が丸まっています。さらに俗に「イカのみみ」と言われる部分がくると裏返り、裏面が白くなっているのが特徴です。産卵期に漁獲されるため十分に成長し、まるまる太っているのが大きな特徴です。



桜鯛(真鯛)

12月初旬から3月の終わりにかけて旬を迎えます。特に産卵期である春は桜のように鮮やかな美しい色彩を持っていると言われており、別名「桜鯛」や「花見鯛」とも言われ、春の訪れと共にやてきます。桜鯛は、産卵のために栄養を蓄えており、真鯛の中でも脂がのって美味しいと言われてます。

■目利きのポイント…長く肥えた物を選ぶのが絶対条件。まずは見た目が澄んだ色をしているかどうか、身体にハリがあるかどうかポイントになります。濁った目の魚は新鮮ではありません。うるこも触った際、ぼろぼろ落ちないもの、そしてエラを指したその中身が真っ赤であるものを選ぶと良いでしょう。

わかめオムレツ

材料(4人前)

卵	3個
わかめ	20g
牛乳	大さじ2
塩こしょう	少々
有塩バター	10g
しょうゆ	小さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ2
水溶き片栗粉	大さじ2
大葉	2枚
ミニトマト	2個
じゃがいも	1個

※白身魚、魚介類、しらす等代用可。
和風鮎はケチャップ等に必要可。

RECIPE

- 1 卵をボウルに入れ、溶きほぐします。そこにわかめと牛乳と塩こしょうを加え混ぜ合わせる。
- 2 熱したフライパンに有塩バターを入れ、1を中火で加熱します。成形して器に盛り付ける。
- 3 次に鮎を作ります。フライパンに①を入れ強火で加熱し、煮立ったら火を止めて水溶き片栗粉を加え、とろみがつくまでかき混ぜる。
- 4 2に3をかけたら完成。お好みでじゃがいもや大葉、トマトを添えて。

和風でも洋風でも、味付けはお好みで。

旨味をぎゅっと閉じ込めて！
溢れ出す香りに食欲がとまらない、お酒落な一品料理。

旨みが凝縮 桜鯛のシーフードパビヨット

材料(4人前)

鯛切身	4切れ
有塩海老	8尾
あさり	20個
ムール貝	4個
玉ねぎ	1個
塩こしょう	少々
白ワイン	大さじ8
ミニトマト	8個
ブロッコリー	8片
オリーブ(あれば)	適量
ハーブバターソース	適量
有塩バター	60g
塩	小さじ1/2
イタリアンパセリ	適量

(缶でもOK)

RECIPE

- 1 ミニトマトはヘタを取り半分切る。玉ねぎは薄切りにする。
- 2 鯛は塩こしょうを両面に振る。海老は殻をむき背わたを取り除く。水で洗い水気を切る。
- 3 アルミホイル又はクッキングシートを長さ50cm用にし、玉ねぎ、鯛、海老、あさり、ムール貝、ブロッコリー、ミニトマトを等分にして数せ白ワイン(大さじ2)を振り込む。同様に計4個つくる。
- 4 200度に熱したオーブンで15分〜20分焼く※オーブニングがない場合はフライパンで煎をし、弱火で蒸し焼きで20分でもOK
- 5 ☆を作る…耐熱容器にバターを入れて、600Wのレンジで1分加熱し、塩、イタリアンパセリを加えて混ぜる。
- 6 器に盛り、アルミホイル又はクッキングシートに切り込みを入れハーブバターソースをかける。

※白身魚で代用可。味噌とネギとみりんを合わせたお旨味噌を作業皿に塗布して焼き上げてもまた違った味になります。

ホタルイカの 秘密

ホタルイカが光る

- ①光で身を守る
- ②光で身を隠す
- ③光で会話を



ホタルイカとは…

ホタルイカは全身が青白く光る、多くの謎につつまれた神秘的な生き物です。

春に生まれて1年でその一生を終えます。日本海を中心にわが国周辺の海に分布しており、ふだんは水深200～600mの深いところに棲んでいます。

春になると産卵のため富山湾の岸近くまで集まってきますが、漁で見られる群れをなしたホタルイカが海面に放つ光は、宝石のように美しいものです。

ホタルイカがあつまる理由

日中は沖合の200m～400mという深海に棲み、夜間に海面近く、しかも陸近くまで上がってくるのは産卵や餌生物を遡るためといわれています。富山湾で毎年3月～5月頃を中心にこのほたるいカの集群が見られるのは、すり鉢のような地形と海流の関係(すり鉢状の底から上に向かって流れる湧昇流)で岸近くまで押されるためといわれています。その妖しいまでに美しい群遊海面は国の天然記念物に指定されています。

ホタルイカの名前の由来

名付け親は「ホタル博士」

その昔、ほたるいかは地元で「まついか」と呼ばれていました。その名が「ホタルイカ」になったのは、明治38年、東京大学教授の渡瀬庄三博士の命名によるものでした。

そもそも博士は、ホタルがどのような地域に棲んでいるかを調査しているときに、富山県に光を放つイカがいると聞き研究をはじめ、ホタルのように美しい発光をするイカであることから「ホタルイカ」と名付けたのです。

ホタルイカの発光の不思議

とても明るいのに熱くない、ふしぎなホタルイカの発光は、発光物質が発光酵素が作用することによって起こります。

この光は熱をもたないため「冷光」と呼ばれています。

これは昆虫のホタルの発光と同じしくみですが、発光物質や発光酵素の構造はいくぶん異なっています。

その全容は現在でもまだまだ謎が多く、研究が進められています。

ホタルイカの 料理

Hotaru ika recipes



ホタルイカの素干し

お酒のつまみとして最高のホタルイカの素干し。

ライターで炙るとワタの部分かとろりと旨みが増します。

癖になる味です。

ホタルイカのしゃぶしゃぶ

富山
だけかも!?

生で食べられるこの時期は

ホタルイカのしゃぶしゃぶが富山付近では振舞われることも。

だしつゆの中にさっとくらすたホタルイカをほん酢につけて、



ホタルイカのあひーじょ

いつものあひーじょをホタルイカで、プリッぷりの食感に

びっくりします。茹でたホタルイカの洋風アレンジです。

パスタのイカの代わりにホタルイカを使ってもいいですよ。

