

魚の北辰



HOKUSHIN
PRESS

4

2019
Apr.

滋味あふれる食材で
春の訪れを感じて

サフランなし、フライパンでOK。
でも美味しい!

帆立のバエリア

材料(2人前)

お米	2合
ニンニク	2片
玉ねぎ	1/2個
かき	2個
あさり	適量
ほたて(むきみ)	4個
水	350cc
ターメリック	小さじ1/2
コンソメ	1個
赤ピーマン	
(大き目のみじん切り)	1個
レンコンスライス	4枚
ブロッコリー	4片
※鶏肉を入れればさらに味が増します。	

RECIPE

- 1 みじん切りにしたニンニクと玉ねぎを油で炒め透明になってきたら研いではないお米を入れて炒める
- 2 ボウルに水350ccとターメリック、コンソメを入れて混ぜておく。
※ターメリックがなければ、カレー粉やレトルトのカレールウでもOK。
- 3 1のお米も透明になるまでよく混ぜながら炒める
- 4 炒めたお米の上に、かき、あさり、ほたて、赤ピーマンをのせ2を流し入れて強火にし、消滅したら弱火で蓋をして15分おく
- 5 15分たったら火を止めて、レンコンスライス、ブロッコリーを入れて再度蓋をして15分!!蒸す。
- 6 完成

※ほたての代わりに、様々なお魚や、魚介類で代用可

4月の旬魚



ほたて

ホタテは養殖されているものがほとんどで、実は最大で5年もかけて食べごろのホタテに育っています。養殖のため、1年を通して安定的に美味しく食べることが出来ます。しかし、その中でも旬といわれる時期があります。ホタテの旬は同じ北海道内でも、養殖の方法によって違います。日本海で多く行われる黒潮(すいか)式の養殖は3~4月、オホーツク海や根室海峡地区で多く行われている地産(じまき)式は8~9月が美味しくなる時期で、水揚げ量が多くなります。

■目利きのポイント…貝の厚みがあり、殻がしっかり閉じているもの、貝柱の光沢があるものもおすすめです。身だけのものは、貝柱がふっくらしていてかつ白っぽく締っていて、光沢があるものが美味しいです。



あさり

旬になれば身が太り厚みのある身入り状態になり、これが旬の時期のあさがりが美味しいといわれる由縁です。あさがりがこの状態になるのは産卵期の栄養をたっぷり蓄えている時期で産卵の始まる海水温度が20度になる前が一番身入りがよく太っていて、海水の温度が冷たい状態から温かくなる時期と、暑い状態から海水温度の下がる時期が産卵期の旬の時期になり食べやすいです。あさりの旬の時期は海水が温かくなり始める3月~4月の春口と、夏の暑さが落ち暑さ気温の下がってくる9~10月の秋口があさりの旬です。

■目利きのポイント…殻を固く閉じ、模様が見てもぬめりのあるもの、臭いがないもの。塩水に入ると勢いよく水を噴射するものが多いとされています。



さむら

「寒鰯」は高級魚として取り扱われるとご紹介しました。特に関東地方では、「寒鰯」と言われる産卵期前の鰯が旬だった12月~2月の真冬が旬であると考えられています。一方、関西地方では、5月~6月にかけて産卵のため外洋から瀬戸内海などに押し寄せてきて沢山獲れる時期であることから、春先から初夏にかけてが旬とされています。鰯は、出生魚で大きさが呼び方が異なりますが、関東と関西でも呼び方に違いがあります。

■目利きのポイント…切身なら、身が割れていないもの、身の色が白く白い部分の色がなるべく鮮やかなものを選びます。また頭がはつきりとしているものが良い。

男の丼☆さわらの胡麻味噌丼

材料(2人前)

鯖切身	2切れ	■付け合わせ	
薄口しょうゆ	小さじ2	もやし(レンジ3分加熱)	1袋
油	大さじ1	塩昆布	1つまみ
■合わせ調味料		おろしニンニク	少々
合わせ味噌	大さじ2	葱	少々
マヨネーズ	大さじ1	胡椒	少々
酒	大さじ3	ごま油	大さじ1
砂糖	小さじ2		
白すりごま	大さじ1		
万能ねぎ(小口切り)	適量		

ご飯→お好みの量で。
丼の器もしくは、お茶碗で

作り方

- フライパンに油を引き中火にかけよく温まったら鯖を入れ少し火を弱める
- 焦げやすいので火加減に注意して7割程度火が通ったらひっくり返す。(何度も返してしまつと身が割れてしまう原因になります)
- 両面に焼き色がついたら調味料を入れ煮絡める
- しっかり鯖まったら、ごはんの上に下準備4を形よく盛り、彩り大葉を敷きその上に鯖を載せる。
- 上から残しておいた合わせ調味料をかけ、万能ねぎカットを載せて完成
(あれば彩りにプチトマト等添えるとGOOD!)

RECIPE

下準備

- 鯖の切身に薄口しょうゆをかける。10分ほど置き余分な水分が出てきたらキッチンペーパーなどで軽く拭き取る
- 万能ねぎを小口切りにカットする。カットネギを使用してBOOK
- ボウルに合わせ調味料をすべて入れ混ぜ合わせておく。最後の仕上げに上からたれ掛けするので、お好みの量を取っておく
- 付け合わせは、もやしを3分レンジで加熱し、水気を取り、ボウルに入れ、後の調味料をすべて入れ混ぜ合わせておく。

淡白な鯖を、香ばしいみそだれで
食べごたえある1品に。

春キャベツの甘みと、あさりのうま味。 サツとできる春メニュー!

あさりと春キャベツの 酒蒸し

材料(4人前)

春キャベツ	300g(1玉程度)
あさり	(塩抜き)600g
サラダ油	小さじ2
酒	50cc
※清酒でも地酒でも可也。	
※地酒にすると高級感がでる	
水	100cc
塩	1つまみ

RECIPE

- あさは殻をこすり合わせてしっかり洗っておく
- 春キャベツは1枚ずつはがし、軸の部分を持たないつぼぎざり切りにする
- フライパンに1のあさりを入れて、2のキャベツを載せる。サラダ油・酒・水の順番に入れて蓋をして中火にかける。
- あざりが口を開いてくれて、キャベツがしんなりしたら塩を振りかけて味を調節する。
- 器に盛り付けて完成
※盛り付けた後上から、ニンニクチップス、オニオンチップス、ブラックペッパー、バターいずれかをかけても更に違う味を楽しめます。

※あさりの代わりに、あらめ魚、魚介類で代用可。

待ちにまった春、到来!

お弁当

Q & A

日に日に暖かくなり、お花見、ピクニック、来月はGW！
皆のお待ちかね、お出かけが楽しくなる季節がやってきます。
お出かけのお供には、
旬の素材を入れた手作りのお弁当でさらに春を感じてみては？
今月は、お弁当作りのコツについて掲載します。



Q お弁当の彩りをよくするには??

カラフルな野菜をたっぷり使った野菜炒めを作る、ピックやお弁当カップを上手に使って楽しくつめましょう。

お弁当に彩りを添えてくれるのは野菜です。
冷凍野菜などを賢く使い、緑や赤、黄色をバランス良く配置しましょう。

また、きれいな色のお弁当箱やお弁当カップに入れば、華やか効果も倍増。

から揚げなどの茶色いおかずは、ミニトマトと一緒にピックで刺したり、ごはんにふりかけをかけるなど小さな工夫もポイントです。

A 野菜や容器で
緑・赤・黄をバランスよく

Q バランスのよいお弁当づくりのポイントは?

ご飯や芋類などの炭水化物の割合を減らし、野菜やきのこをたっぷり使ったおかずにししましょう。

体内で脂肪に変わりやすい炭水化物(糖質)の摂取量を少し控えめにして、ビタミンや食物繊維を多く含んだ野菜やきのこをたっぷり使ったおかずをボリュームアップ。

油で炒めたり、揚げて作るおかずはなるべく控え、蒸す・焼く・茹でる等の調理を心がけてください。

A 野菜やきのこで
ヘルシー調理



Q お弁当の隙間を上手に埋めるには?

弾力性のあるおかずを使えば小さな隙間もきっちり埋めてくれます。
シューマイや肉だんごなど弾力のあるおかずは小さなスペースに納まりやすくおすすめです。

また、ミニトマトやお弁当カップを上手に活用して小さな隙間を埋めることで、くずれにくいお弁当を作ることができます。

A 弾力性のある
おかずを!

Q 苦手な野菜を食べてもらうには?

苦手な野菜を好きな食材で“混ぜる”“巻く”などのひと工夫を! そのままでちょっと苦手な野菜でも、大好きなベーコンで巻いたり、ピラフに入れたりなどのひと工夫で、ベロリと食べてくれることも。

子どもははっきりした味を好むので、カレー粉などで風味をつけるのもおすすめ。かわいい動物のデコレーションなども効果的です。

A 好きな食材で
ひと工夫!

Q お弁当をかわいらしく見せるコツは?

野菜やのりを上手に使って、おかずにかんたんなデコレーションを! 野菜やのりをカットしてパーツを作り、いつものおかずにとッピングするだけ。特別な道具も不要です。

ふたを開けた瞬間、笑顔がこぼれるかわいらしいお弁当になります。

A 野菜やのりで
かんたんに!

