

北辰
MARINE PRODUCTS

5

2019
May.

HOKUSHIN PRESS

うま味いっぱいのお魚で
初夏の食を彩る

サザエブルスケッタ

材料(2人分)

サザエ	4個
酒	大さじ2
水	大さじ4
ニンニク	1片
ミニトマト	8個
塩	小さじ1/4
オリーブオイル	大さじ2
粉チーズ	小さじ2
バゲット	1/2本(4等分)
オリーブオイル(バゲット用)	小さじ2
ドライパセリ	少々

RECIPE

- 1 サザエはよく洗い鍋に入れる。酒と水を入れて蓋をし中火で10分ほど蒸す。蒸しあがったサザエの身をフォークで取り出し、ふたと肝を外して大目のみじん切りにする
- 2 にんにく、ミニトマトは大き目のみじん切りにする
- 3 バゲットにオリーブオイルを塗り粉チーズを振りオープントースターで2分程カリッとするとまで焼く
- 4 ボウルににんにく、ミニトマト、サザエを入れ、塩、オリーブオイルを加えてよく混ぜる。バゲットに具材のせてドライパセリを振りかける。完成
- ※ サザエの代わりに、魚介類、白身魚、アンチョビ、ツナ缶などで代用可能。トーストにかけてピザ用チーズをかけてもパンピザが出来ます

食卓が一気におしゃれに♪
ホームパーティーにおすすめの一品



かんぴょうでヘルシーに。 いかと海老のうま味が溶け込んだ トマトソースでコクをプラス

RECIPE

- 1 玉ねぎを薄切りにします
- 2 バジルは5ミリ幅にカットします(バジルクリーム、バジルソースで代用可能)
- 3 にんにくはみじん切りにします(ニンニクすりおろしチューブでも代用可)
- 4 豆腐の厚は3cm幅にカットし、げそは半分に切ります
- 5 フライパンにオリーブオイルと3を入れて中火で炒めニンニクの香りが立ったら1を入れて炒めます
- 6 玉ねぎがしんなりしたら4と海老を入れて中火で炒めます。色が変わったら一旦取り出します
- 7 同じフライパンにトマトソースの材料を入れて中火で3分程に加熱します
- 8 トマトソースにとろみがついてきたらかんぴょうと6を戻し入れ中火で混ぜ合わせながら加熱します
- 9 全体になじんだら2を入れ、さらにブロッコリーも投入ししっかりと混ぜ合わせて火から下ろし、各に盛り付けて完成です
- ※ 塩がけんば、コンソメ顆粒と塩こしょうの量でお好みで調整してください
- ※ 水で戻してからのかんぴょうのグラム数は200g強でした。幅が広いかんぴょうなら半分にカットするとよりバスタの様な見た目になります
- ※ 魚介類、白身魚、サバ缶などで代用可。いつもと違うかんぴょうを

かんぴょうで作る いかと海老トマトパスタ風

材料(4人前)

いか	300g	トマトソース	
海老	8尾	ホールトマト缶	300g
かんぴょう(乾燥)	30g	料理酒	大さじ3
玉ねぎ	60g	コンソメ顆粒	大さじ1
バジル(葉)	8枚	塩こしょう	少々
ニンニク	1片	オリーブオイル	大さじ2
冷凍ブロッコリー	8カット		

準備

いかはワタ、軟骨、くちばし、足の吸盤を取り除いておきます。
かんぴょうはパッケージに記載の通り戻しておきます。
ブロッコリーは好みの大きさにカットし塩焼しておきます。
海老は殻をむきしほじの掃除をします



おこさまもニッコリ◎ 食べやすく アレンジ万能な和風バーグ

ふんわり美味しいアジハンバーグ

材料(2人分)

アジ	3枚卸 4区分	ばん粉	お好みで
玉ねぎ	1/2個	☆タネ材料	
生姜		滑き卵	1個
(生姜チューブでも可)	1かけ	パン粉	大さじ4
サラダ油	大さじ1/2	牛乳	大さじ1
大葉	2枚	塩こしょう	適量
大根おろし	お好みで		

RECIPE

- 1 アジは縦かく切りたく、玉ねぎはみじん切りにする(フードプロセッサーでも可)
- 2 ボウルに叩いたアジ、玉ねぎと☆を入れて混ぜ合わせる。2等分にし小判型に形成する
- 3 フライパンにサラダ油を入れて熱しタネを入れて中火で焼き色がつくまで焼く。裏返して蓋をして弱火で5分程、中に火が通るまで焼く
- 4 大葉を敷いた器に盛り付けて、大根おろしを置きばん粉をかけたらできがり

チーズを中に入れてチーズインハンバーグに、魚嫌いのお子様にも大人気な味に変身します。青魚、ブリなどで代用可。豆腐を入れて豆腐とお魚のハンバーグにもなります

5月の旬魚



アジ

主にアジの旬は5~7月です。ちょうど夏の時期に美味しく食べることができます。マアジには、浅瀬にいて移動しない「黄アジ型」と、やや深い場所で回遊する「黒アジ型」がいます。黄アジ型は、「根つきのアジ」と言い、回遊せず一か所に居ついたアジを指します。小ぶりですが脂がのって旨み強いのが特徴。一方、黒アジ型は、黄アジ型より漁獲量が多いものの、脂が少なく淡泊な味です。

■旬利きのポイント…目が澄んでいるもの、身に張りがあるエラが鮮赤色。あまり大きすぎないものを採ることです。



サザエ

サザエは、夏に迫る産卵期の直前に水揚げされたものが美味しいといわれています。特徴的な角は、煮い煮で買ったものには多く、静かな殻で買ったものにはほとんどありません。磯の風味とコリコリとした食感を楽しみたいなら、刺身より、定番料理のつぼ焼きがおすすです。養殖はされておらず、漁女さんなどによる養殖りで漁獲されます。

■旬利きのポイント…生きているものを、活きの良いものは、アタが口のやや手前になり、さわるとキュッと引っ込み、手に取って、殻を握ってみてカラカラ音がしないものは生きている証拠です。



剣先いか

ケンサキイカは春から夏にかけて産卵の為、沿岸に近寄ってくるので、水揚げのピークもその時期になります。クセのない上品な味ながら濃厚な旨みとうま味で、お刺身やお寿司に大人気のイカです。夏が旬で玄界灘がおもな産地ですが、特に佐賀の呼子では「夏イカ」と呼ばれ、活造りがよく知られています。

■旬利きのポイント…色がまだ鮮やかな赤いものにししましょう。ちょっと触った時にスズツと色が変わる状態だととても新鮮な証です。時間の経過とともに表皮の色が鮮やかな赤色になり、鮮度が落ちてくると今度は透明感のない白になります。

初夏だ!!

ちよい足し・焼くだけ

簡単キャンプ飯

1.自分好みの味に!「調味料ちよい足し」

コンビニでも買える焼焼きうどんに、山椒や、唐辛子味噌の調味料「麻辣醤(マラージャン)」をちよい足し。季節に問わず朝晩は冷え込みがちなキャンプにピッタリのナイスアイデアですね。

好みの味にアレンジできるよう、マイ調味料を持って行くのがおすすめです。

2.作ってみる人急増中!「ホットサンド肉まん」

ホカホカで食べたい肉まんも、キャンプではレンジもないし蒸し器を持っていくのはちょっと面倒……と、ここでもズボラ心が芽生えた人は、ホットサンドメーカーを使ってみてください。この簡単メニュー、キャンプアニメ「ゆるキャン△」に登場したことで試してみよう人が増えているようです。スーパーやコンビニで売っているミニクリーム・チョコパンも、軽く焼くとさらにおいしく食べられそうです。

3.テク売らずと本格的な味「缶詰アレンジ」

缶詰を使った簡単キャンプ飯。サバの水煮缶とカットマト缶を混ぜて温め、バゲットにのせて食べるイタリアン風メニューです。

味を調える手間が少なくて済む缶詰は、即席キャンプ飯でどんどん活用したい便利食材!

4.超効率的!「残り物ツメイク」

キャンプ中に何度もキッチンに立ちたくないという人は、残り物ツメイクがおすすめです。むしろ焼くことを見越して、多めに作るのがポイントです。たとえ焼きおにぎりを、翌朝お茶漬けに。出汁を用意することすら億劫なら、お茶漬けの薬でもOK!

5.焼き鳥をちよい呑む

串をちよい焼きしながらのちよい呑みも、のんびりできて良いですね。スーパーなどであらかじめ串刺しになって売っている鶏串セットを買えば、手間もかかりません。



6.おコゲがたまらない「バーナー炙り」

火おこし用に持っている方も多いバーナーは、いかにもキャンプらしい料理に仕上げるための道具にもなりますよ!お酒もすすむアツアツトロトロチーズも、バーナーで炙ってコゲをつけるとさらに後引くおいしさに!カツオ・マグロ・ブリなどのお刺身の表面を炙って「たたき」にするのもおすすめですよ。

7.キャンプをこそ作りたい

「アポカド×ダーモン焼き」

シンプルながらも、キャンプならではの炭火で炙くほどおいしくなる一品が、こちら。作り方はもちろん簡単。アポカドの種をくり抜いた部分にサーモン・卵黄を入れて焼くだけ、とろけるチーズとクレイジーソルトで仕上げれば、完璧です!

8.テンション上がり魅惑の食べ物

「チーズダッカルビ」

チーズの量は多ければ多いほど盛り上がるチーズダッカルビ。酒のある鉄板があればキャンプでもカセットコンロで実現可能!大人はコチュジャンで辛さを調節すれば家族全員が幸せな気分。

9.巻いと焼くだけ「豚バラ肉巻き」

簡単に作れてお腹にもたまらなかつつりメニューが食べたいという食いしん坊さんには、豚巻おにぎりがおすすめです。家でおにぎりに豚バラ肉を巻いてラップでくるんで持っていけば、あとはキャンプでラレを絡めながら焼くだけです!

