

6

2019
Jun.

北辰

MARINE PRODUCTS

HOKUSHIN PRESS

バランス◎のお魚メニューで
おうちごはん

香ばしく焼いたあゆをのせて。
香り豊かな炊き込みご飯に。

あゆの 土鍋炊き込みご飯

材料(4人前)※写真は1人前

米	(研いで一時間お湯水に浸しておく)	2合
鮎		4尾
昆布(出し昆布)		5×5cm
酒		大さじ2
醤油		小さじ2
みりん		小さじ1
人参		小1本
油揚げ(湯通ししてみじん切り)		1枚
塩		小さじ1/4

RECIPE

- 1 鮎は指で軽く肛門付近を押して糞を出して水洗いし、分量外の塩をふってグリルか鍋で焼く。
- 2 研いだ米の水の分量を大さじ3(液体調味料分)を取り除く。
- 3 塩、酒、みりん、しょう油を加え、人参、出し昆布と人参、油揚げ、焼き鮎をのせて炊く。弱火5分、強火10分、蒸らし15分で炊き上がり。
- 4 炊いたら昆布と鮎を取り出す。鮎の身をばくしてごはんに混ぜ、さっくり混ぜる。

6月の旬魚



あゆ

友釣りの対象魚として知られ、天然物だけでなく、毎年各地の河川に稚魚が放流されています。

旬のあゆは香りがよく、古くから日本人をとりこにできました。また、秋に旬を迎える子持ちのあゆも美味し、人気があります。代表的な調理法は、やはり香りを楽しめる塩焼きです。

●あゆは資源保護のため、11月-5月は禁漁となっているところが多いです。旬は、この禁漁明けの6月から8月頃までです。

■目利きのポイント…あゆを選ぶときは腹を触ってみて張りがあり硬く感じるくらいのもを選びます。また、体色のはっきりとしているものがお勧めです。体が硬くて黄色いものを選ぶとおいしです。



すずき

すずきは定置網などで漁獲されるので、年間を通じて水揚げがあります。釣り魚としても人気のすずきは、固がる梅雨時期から夏にかけてが旬となります。アフリなどと同じように成長と呼び名が変わる出世魚です。4年物以上で体長が60cmを超えるようなものを「すずき」と呼びます。最近では、フレンチやイタリアンでムニエルなどに使われています。

■目利きのポイント…目が澄んでいるもの、体表に艶があり、身や腹に張りがあり硬いもの、鮮度が落ちてくると身や腹が柔らかくなってきます。またエラ蓋を開けてみてアラの色もチェック。綺麗な鮮紅色ならOK。濁った感じの色や白くなっているものは避けます。



剣先いか

剣先いかの水揚げのピークは産卵時期の春から夏です。刺身として味わうなら、7月から9月、子持ちの裏付けにするなら5月から6月あたりが旬と言えます。剣先いかは新鮮なうちに、まるままの状態でも冷凍しておくこともできます。また、さばいて短期にした状態でラップに包み冷凍しておいても、食べる前に流水で解凍すれば刺身で美味しく食べる事が出来ます。

■目利きのポイント…獲れたばかりの剣先いかは半透明の白です。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。選ぶなら、色はまだ鮮やかな赤いものによましよう。ちょっと触った時にスーッと色が変わる状態だととても新鮮な証です。

塩麴で旨味倍增！ コクと旨味のいか塩麴を、さっぱりと。

剣先いか塩こうじ生春巻き

材料(2人分)

ライスペーパー	4枚
スモークサーモン	8枚
いか塩こうじ和え	100g
フリルレタス	適量
人参	1/4本(千切り)
きゅうり	1/4本(千切り)
<マヨネーズソース>	
マヨネーズ	大さじ1
牛乳	大さじ1/2
砂糖	少々
塩コショウ	少々

RECIPE

- 1 <マヨネーズソース>の材料をボウルに合わせスモークサーモンを入れて混ぜ合わせる。
- 2 ライスペーパーの両面に軽く霧を吹きかけ、スモークサーモン、フリルレタス、人参、きゅうり、いか塩こうじ和えの順にのせて巻く。
- 3 食べやすい大きさに切り、器に盛る。
※アボカドをいれてもOK
いかのかわりに白身魚焼きでも代用可

【いか塩こうじ和え】 材料(100g分)

いか(刺身用)	100g
塩麴	大さじ1/2(10g)
赤とうがらし(好みで)	1/3~1/2本
ゆずこしょう(好みで)	適量

いかを塩麴である。好みで赤とうがらしのへたと種を除いて小口切りにしたのや、ゆずこしょうなどを添えてもよい。



あっさりしたすずきをイタリアンにアレンジ！ 魚介のうまみを皆で味わおう。

すずきの アクアパッツァ風鍋

材料(4人前)

※写真は10人前

トマト	大3個
たまねぎ	1/4個
すずき切身(白身魚)	4切れ
あさり	400g
白ワイン	200cc
塩	2つまみ
ニンニク	2片
パセリ	適宜
エクストラバージン オリーブオイル	大さじ2杯
オリーブ実	8粒

RECIPE

- 1 トマトは皮を剥き、種を取り除き、1/4の大きさにカットする。
- 2 厚底鍋に、たまねぎのみじん切り、ニンニク、オリーブオイルを加え、中火にかける。
- 3 すずきの切身はよく水気を取っておく。
- 4 2の鍋に、すずき切身、あさりを加える。すずきは、皮目を下にして入れ、塩をふる。
- 5 4に白ワインを注ぎ入れ、一度沸騰させたら、トマト、オリーブ実を加え、フタをして弱火で15分程煮込む。
お皿によそったら、仕上げに粗んだイタリアンパセリとオリーブオイル(分量外)をふる。

ここにゆでたパスタやうどん、ラーメン等を入れるとお鍋感覚で食べられます。最後、ごはんを入れてリゾットにも!!

※白身魚、魚介類、あゆ等はほとんどの食材で代用可



さんまとレンコンの甘酢あんかけ



材料(4人分)	
秋刀魚(3枚わらし)	1尾分
れんこん	1尾(縦)
ねぎ	3cm程度
海苔粉	少々
片栗粉	少々
ササゲ油	少々
★	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1
★	大さじ1/2
※	少々
※	少々

※れんこんの代わりには、きび、白身魚、えび、タコなどで代用可能。

1 秋刀魚(3枚わらし)は半分の長さで切って、塩胡椒してから薄く片栗粉をまぶします。

2 れんこんは1cm幅に切り、薄く片栗粉をまぶします。

3 1と2を多めのサラダ油で揚げ焼きにしたら、お皿に盛り付けます。

4 弱火で★をフライパンに入れて加熱

し、ねぎが火が通ったら、水溶き片栗粉を加えてとろみを付けます。

5 4を3に掛けたら、出ま上がり!

さんまと甘酢が絶妙。
あつあつのうちにどうぞ

まるで飽!? エリンギと海老の中華炒め



材料(4人分)	
むきエビ	200g
エリンギ	2パック
ピーマン	4個
すりおろし生姜	小さじ1
【おろししょうがペーストでもOK】	大さじ1
ごま油	大さじ2
◆調味料	大さじ2
醤油	小さじ2
しょうゆ	小さじ4
オイスターソース	大さじ2
※れんこんの代わりには、白身魚、えび、タコ、貝類で代用可	

1 えびは背わたを取り除き片栗粉をまぶして焼みこす。

2 エリンギは5mm程度の薄切りに、ピーマンは食べやすい大きさにカットする。

3 フライパンにごま油、おろししょうがを入れ熱し、香り立ってきたらエリンギを加えて中火で炒める。

4 むきエビ、ピーマンを加えてきつと炒めたら調味料を加え水気が無くなったら4-5分炒め合ったら完成。

海老の旨味と
オイスターソースの香りが
食欲UP!

ひらめの味噌レモンカルパッチョ



材料(4人分)	
ひらめ	300g
【凍り切もしくはお製氷用】	300g
マヨネーズ	40g
あじの味噌コショウ	少々
【味噌レモンドレッシング】	少々
☆	大さじ2
レモン汁	大さじ3
おろし	大さじ1
ごま油	大さじ1

※お魚、サーモン、ホタテでも代用可。おろしはマヨネーズ、フライパンに入れてよく混ぜておきます。

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、その横にサーモネーズを添え上から味噌レモンドレッシングをかける。

3 お好みであじの味噌コショウをかけるおまじ。

上品な味わいの
ひらめに、
味噌のコクとレモンの
爽やかさがマッチ

わかめオムレツ



材料(4人分)	
卵	3個
わかめ	大さじ2
わか	少々
塩こしょう	少々
有塩バター	10g
☆	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
★	大さじ1
砂糖	大さじ2
※	大さじ2
水溶き片栗粉	大さじ2
小麦粉	2枚
ミニトマト	1個
※	1個
※	1個

1 卵をボウルに入れ、溶きほぐします。そこにわかめとわかめと塩こしょうを加えて混ぜ合わせる。

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。成形して蓋に掛け付け。

3 次に卵を作り、フライパンに★を入れ弱火で加熱し、裏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トマトを添え。

和風でも洋風でも、
味付けはお好みで

わかさぎのソテー☆ちょこれーとビネグソースあえ



材料(4人分)	
わかさぎ	20匹(小さい)
小麦粉	大さじ2
塩	小さじ1杯
コンソメ	小さじ半分
チョコソース	小さじ1
バター	30g
【ビネグレットソース】	
※市販のフレッシュでも可	
マスタード	大さじ1
白ワインビネガー	50cc
【酢の物でも可】	
オリーブオイル	150cc
※れんこんの代わりには、きび、タコ、えびでも代用可。	

1 わかさぎは塩こしょうを小振り粉を振っておく。

2 フライパンにバターを入れ溶けたらわかさぎを入れ、しっかり焼いていく。

3 焼きあがったら、火を止めてビネグレットソース・チョコソースを入れ全体に混ぜ合わせる。

4 チョコソースのさっぱりわかさぎ御飯の出ま上がり!

意外な組み合わせが
オイシイ! 洋風御飯

包んで焼くだけ☆まるごと牡蠣餃子



材料(4人分)	
生牡蠣	100g
餃子の皮	10枚
マヨネーズ	適量
水	適量
すりおろし生姜	小さじ1/2
すりおろしニンニク	小さじ1/2
のオイスターソース	大さじ1

【しゅりや下処理を行う】

牡蠣はあらかじめ片栗粉をまぶし、水洗いする。牡蠣の殻のしっかりこすって洗い流す。

1 ☆を混ぜ合わせます。牡蠣を入れて混ぜながら下処理をします。

2 1を餃子の皮で包みます。フライパンにサラダ油を引き、2を並べて

3 中火で焼きます。焼き目が立つたら水を加えて蓋をし、中火で加熱します。

4 火が通ったら出ま上がり!

じゅわっと溢れる
牡蠣の旨味!