

北辰

MARINE PRODUCTS

7

2019
Jly.

HOKUSHIN PRESS



夏バテ予防!

「長い魚」のスタミナメニュー

暑い日にもさっぱり食べられる！
栄養満点の夏メニュー。

うなぎと豆腐の 和風おだし

材料(2人分)

うなぎの長焼焼き (市販のもの)	1尾分 (約180g)
絹ごし豆腐(一口大)	1丁
酒	大さじ2
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1と1/2
万能ねぎ(小口切り)	2本分
大根おろし	お好みで
粉山椒	少々

RECIPE

- うなぎと豆腐は8等分にカットしておく。
- 耐熱皿に豆腐をのせ、上にうなぎをのせる。
- 酒、砂糖、しょうゆ、水1/2カップ(分量外)を混ぜ合わせ、うなぎの上からかける。
- ふんわりラップし、レンジで2分加熱。
- 器に盛って、万能ねぎ、大根おろし、粉山椒をふる。

※あなご、はち、カニ身、ホタテなどで代用可

外はカリッ、中はフワッとホクホク♪
お好みの味で、おつまみにどうぞ。

はもから揚げ

材料(2人前)

ハモ	200g
A 醤油	大さじ2
酒	大さじ1
片栗粉	大さじ2
油	適量
レモン	適量

RECIPE

- ハモはひと口大に切り、ボウルに入れ、Aの調味料を入れて5分程漬ける。
- Aの漬け汁を捨て、片栗粉を揉み込む。
- 180℃程度の油でカリッと揚げる。
- お好みでレモンを絞っていただく。梅肉ソースや抹茶塩でもおいしくいただけます。

※魚介類なら何でも代用可

穴子と卵でふんわりと♪ スタミナ満点メニュー!

あなご洋風柳川

材料(4人前)

生あなご開き	30g	カット×
ホレンジ600W	3分	で蒸します
卵	2個	
塩	小さじ1/2強	
コショウ	少々	
冷凍グリーンピース	大さじ1	
ねぎ	1/2本	
サラダ油	大さじ4~6	
【あん】		
中華スープ	1と1/3カップ	
【水1と1/3カップに中華だしの素小さじ1個を溶く】		
しょうゆ	大さじ1強	
砂糖	大さじ1	
塩	少々	
酢	大さじ1と1/3	
片栗粉	大さじ1	

RECIPE

- 卵をボウルに割りほぐし、塩、コショウで調味する。
- 冷凍グリーンピースは熱湯に通してもどす。ねぎは小口切りにする。あなごは30g×8切にカットしておく。※蒸し器の下に水30ccを入れて、レンジ600Wで3分蒸しておきます。
- 小鍋にあんの中華スープとしょうゆ、砂糖、塩を入れて火にかけ、煮立ったら酢を加えて、大さじ2の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- 中華鍋にサラダ油を熱し、煙が立ったら卵を一度に焼し入れ、まわりがフワッとふくらんできたらフライ返しで大きく混ぜ返し、8分程度火が通ったら火を止める。
- 蒸したカットしたあなごと出来立ての卵を器に盛って、【2】を全体に散らし、熱いあんを回しかける。

※ウナギ、カニ身、ホタテなどで代用可。ちくわでもOK

7月の旬魚



あなご

アナゴの旬は、6月~8月の初夏といわれています。海水と淡水が混じり合う沿岸の砂泥沼にすむアナゴは、ウナギやハモと近縁の自身魚です。ウナギより淡泊な味わいで、江戸前のみならず、寿司には欠かせないアナゴ。関東では煮アナゴが主流ですが、関西では焼きアナゴが一般的です。

味と大小は関係なく、むしろ太っているものより細く締まっている方が美味しいです。

■旬利きのポイント…開いてあるアナゴの旬利きには、背中の色が濃いこと、肌のアメリが透明で白い斑点が鮮やかであること、身が白く透き通っていて肉厚でぷくらしていることがポイントです。



はも

関東では料理屋さんで食べるものですが、関西では、瀬戸内海で獲れることもあり、家庭でも焼き焼き風に乗られています。脂ののった梅雨どきには、炭火のような食感と、淡泊ながらも旨みと脂分の後味のある、豊かな風味が楽しめます。京都の紙團祭は「ハモ祭り」といわれるほど、ハモを活用しています。これは、旬の美味しい魚のうち、瀬戸内から生きたまま運ばれる魚は生命力が強いタコとハモだけだったためです。

■旬利きのポイント…頭が小さく、割からしっぽまで丸いもの。しっぽまで丸いものは、梅雨時のプランクトンを食べて皮の側に脂がのっている証拠。脂がのっているハモは、「つ」の字ハモ」と言って骨が柔らかく身も甘い。



うなぎ

ウナギの旬は、土用の丑の日で知られる7月暮末に平賀源内が行った販売戦略によるもので、人為的な旬といえる。ただし、ウナギは夏バテ予防に良いとされる。ビタミンを豊富に含んでいるため、「スタミナをつけて夏を乗り切ろう」と、よく食べられるのがウナギです。

薄焼きのほか、白焼き、ひつまぶしなど、地域に根づいた美味しい食べ方がいろいろあります。

■旬利きのポイント…かば焼きや白焼きにしたものは身が厚くて焼きすぎないものを選ぶ。肉の筋絡の間隔が狭く表皮の起伏がはっきりしていて身がぷりぷりしたものを。

BBQ

特集

ワイワイ

オイシイ

タノシイ!

友人や親戚が集まる機会も多くなる、これからの夏本番。
お庭で、河原で。外の空気を感じながら、みんなでワイワイ楽しいごはんタイムを♪

▶▶▶ バーベキューの極意2つ ◀◀◀

1. 前菜は火を使わずに作れるものを!

バーベキューは調理器具を用意したり、
炭火をおこしをしたりと、
なにかと準備がいへんですね。
さらに料理が焼きあがるにはもっと時間がかかります。

そんなときは火を使わずにその場で手早く作れる、
前菜やサラダがあれば待たせることがなく、
みんなに喜んでもらえること間違いなしですよ♪

2. 人数に合わせて食材を準備しておく

バーベキューに参加する人数にあわせて、
食材を準備することも大事です。
大人は男性と女性に分けて、お子さんなら年齢を考慮して、
どれくらいの量が必要なのかを把握しうえて、
お肉や野菜を用意しておく必要があります。
万一、足りなかったときのことを考えて、
ウィンナーなどの菓製品を
余分に用意しておくのもいいですね。

お肉だけでなく もちろん魚料理もおいしい!! お魚バーベキューレシピ



DESSERT

アルミ皿で
チョコレートフォンデュ

使い捨てのアルミ皿と牛乳があれば、バーベキューコンロの上で簡単にチョコフォンデュが作れます。網の上のアルミ皿でチョコと牛乳を混ぜながら溶かすだけです。パンや果物など、お好みのものを浸していただきます。