

北辰

MARINE PRODUCTS

8

2019
Aug.

HOKUSHIN PRESS



お箸がすすむ！
盛夏の食欲UPレシピ

暑い日にもにさっぱりいただける!
ふわふわのアジとシャキシャキ野菜。

揚げないでも簡単 アジ南蛮漬け

材料(4人前)

| | |
|-------------------|----------|
| あじ(三枚におろしたもの) | 3~4匹(大型) |
| ※さけやかじきでも代用可 | (正味300g) |
| たまねぎ | 1/2個 |
| パプリカ(赤OR黄色) | 1個 |
| ※写真は半個ずつ使用+ピーマン1個 | |
| しょうが | 1かけ |
| 赤とうがらし | 1本 |
| サラダ油 | 大さじ2 |
| [A] | |
| だし | 1/2カップ |
| 酢 | 1/4カップ |
| うす口しょうゆ | 1/4カップ |
| 砂糖 | 大さじ1と1/2 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| 小麦粉 | 大さじ1 |

RECIPE

- 1 あじはゼイゴがあれば除き、中央の小骨の部分を切り落として半分にする。塩をまぶし、ポリ袋に入れて小麦粉をまぶす。フライパンにサラダ油大さじ1をひき、熱くなったら、あじを並べ、両面をよく焼いて取り出しておく。
※小麦粉をまぶしておく、水分を閉じ込めてふっくらおいしく焼けます
※ここにカレー粉、抹茶粉、パセリ粉末など入れてオリジナル南蛮漬けも!
- 2 たまねぎ、しょうがは千切りにする。パプリカ(ピーマン)も大きめの千切りにしておく。赤とうがらしは種を取っておく。
- 3 1のフライパンをサッと拭いて2を入れ、サラダ油大さじ1をまぶしてから火にかける。しんなりしたら[A]を加えひと煮立ちさせ、1にかける。

8月の旬魚



きす

キス科の魚の総称で、一般的にはシロギスをさします。もともとあまり大量に獲れる魚ではなく、上品な白身魚として古くから高級なものです。関東では江戸前天ぶらでは定番的な存在ですが、近年は漁獲量の減少により、海外からの輸入が増えています。各国から輸入したくなるほど日本人が好きな魚です。天ぶらのほか、鮮度が良いものなら刺身、また、塩焼き、お吸い物などに最適。とくに初夏のキスは、「絵に描いたもので食べ」といわれるほど美味しいです。
■目利きのポイント…目が澄んでいるもの。うろこがたくさんついているもの。腹側が切れ、内臓がとびだしているものは鮮度が悪い。身がよくしまっているもの。身に透明感があるもの。



黒瀬若ぶり

ブリは通常、春に生まれ、成長して初めて卵を産む2年目の春の直前の冬に脂が乗り、旬を迎えます。黒瀬の若ブリは、実は秋生まれ。秋に生まれたから、2年目の秋を迎える直前の夏に脂が乗ってきます。宮崎県の志布志湾の潮通しの良い沖合漁場という最適な環境で育まれ、朝日が昇る前から出航して、朝獲りのぶりを1尾1尾、船上で丁寧に活け処理をしているので鮮度抜群です。刺身、寿司は勿論、カルパッチョ、塩焼き、照焼き、蒸し焼きなどにも最適です。
■目利きのポイント…切り身で購入する場合は、血合いの色が赤くて鮮やかなもの。身に弾力があり、ブリブリなものを選びましょう。また、バックの底にドリップが出ていないものは、鮮度の良い証です。



あじ

アジは、夏に脂が乗って美味しくなり、値段も手ごろで味もよく、家庭でもよく使われる青魚の代表格です。一般的にはマアジをさしますが、市場ではムロアジなどもよく見かけます。昔は、塩焼きや干物がメインでしたが、1965年ごろ、伊豆半島周辺の郷土料理「たたき」に東京の料亭の板前さんが感動して店に出したところ一気に広まり、アジが生食できることに日本中が気づいたようです。以来、大衆魚だったマアジが平均的に高値に。刺身、寿司は勿論、塩焼き、南蛮漬け、フライなど多彩。開き干しも有名です。
■目利きのポイント…目が澄んでいるもので、エラの部分を開け、鮮やかな血の色をしているもの。身に弾力があり、しっかりしているものを選びましょう。

脂の乗った黒瀬ぶりで、ふっくらと。ごはんが進む甘辛味！



黒瀬ぶりネギだれ

材料(2人分)

| | |
|------------------|----------|
| 黒瀬ぶり切身 | 2切 200g |
| ※はまち、サーモン、サバで代用可 | |
| ネギ | 1/2本 |
| 塩 | 少々 |
| 片栗粉 | 大さじ1 |
| サラダ油 | 適量 |
| ネギ(盛付けふりかけ用) | 適量 |
| ごま(盛付けふりかけ用) | 適量 |
| ★ネギだれ | |
| 砂糖 | 大さじ1/2 |
| 酢 | 大さじ1と1/2 |
| 醤油 | 大さじ1と1/2 |
| ごま油 | 大さじ1 |

RECIPE

- 1 黒瀬ぶりは肉厚のものを選び塩を振って10分おき、水気をふき取る。片栗粉を全体にまぶす。
- 2 ネギはみじん切りにし、ボウルに入れ、ネギだれの材料を入れ混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにサラダ油を底にたっぷりどひき、1の黒瀬ぶりを入れて上下返しながらか火が通るまでしっかり焼く。
- 4 3に2を入れ、黒瀬ぶりとしっかりと絡ませたら器に盛付け、上からネギ適量、ごま適量を振りかける。

いつものそうめんに飽きたら!夏に負けないピリ辛メニュー

きすと野菜の麻婆そうめん

材料(2人分)

| | |
|-------------------------|----------|
| キス | 4枚 |
| ※他の白身魚、魚介類でも代用可 | |
| 山椒 | 少々 |
| 片栗粉 | 少々 |
| 素麺 | 3束 |
| 豚ひき肉 | 100g |
| ナス | 1本 |
| ネギ | 1/2本 |
| ピーマン | 1個 |
| ☆つゆ | |
| 鶏ガラスープの素 | 小さじ2+ |
| | 水大さじ1 |
| めんつゆ(3倍濃縮) | 大さじ1と1/2 |
| 水 | 250cc |
| ★調味料 市販の麻婆ナス、麻婆豆腐の素で代用可 | |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| 酒 | 小さじ2 |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| みそ | 小さじ1 |
| ごま油 | 小さじ1/2 |
| 鶏ガラスープの素 | 小さじ1 |
| おろししょうが | 小さじ1/2 |
| おろしにんにく | 小さじ1/2 |
| 豆板醤 | 小さじ1 |
| 水 | 大さじ3 |
| 片栗粉 | 小さじ2 |

RECIPE

- 1 キスは開いて三枚おろしにしているものを購入し、水気をしっかりふき、縦二等分にカットし、山椒をお好みの量まぶして、片栗粉をつけておきます。
- 2 ボウルに☆の鶏ガラスープの素、水大さじ1を入れて600Wのレンジで加熱し混ぜる。水に加熱した鶏ガラスープ、麺つゆを加え混ぜ、冷凍庫で冷やす。
- 3 ナスは食べやすい大きさにカットし水に5分ほど浸し水気を切る。ネギはみじん切り、ピーマンは千切りにする。
- 4 フライパンに油を入れ、豚ひき肉、★を加えて混ぜて炒める。
- 5 ナス、ネギ、ピーマン、キスの順に入れ加え炒める。
- 6 素麺は袋の表記時間通り茹で、取り出し、水で締め水気を切る。器に素麺を盛りその上に5をたっぷりかける。

ひと工夫で
さらにおいしい

混ぜご飯



暑い季節は、料理もできるだけ手短かに済ませたいもの。
今回ご紹介するレシピは、身近な食材で作り方もシンプル！
いつもの献立よりちょっぴり豪華にしちゃいましょう♪

アジの干物混ぜご飯

材料(2人前)

| | |
|------------|-------|
| あじ干物(130g) | 1枚 |
| ご飯(温かいもの) | 400g |
| 青じそ | 2枚 |
| しょうが | 1/2かけ |
| 白ごま | 適量 |

色んな干物で
試してみよう

- あじの干物を焼く(フライパンでもOK)粗熱を取り、皮、ゼイゴ(尾の近くにある堅いうろこ)、頭と骨を除き、菜ばしで身をほぐす。
- 青じそは水で洗い、ふきんなどで水けをふく。軸を切り落として縦半分に切り、横に2mm幅に切ってせん切りにする。しょうがは水で洗い、ふきんなどで水けをふいて皮をむく。1mm厚さの薄切りにしてから1mm幅に切り、せん切りにする。
- 大きめのボウルにご飯を入れ、あじ、青じそ、しょうが、白ごまを加えて、しゃもじでサックリと混ぜる。

豪華!海鮮ちらし寿司

材料(2人前)

| | | | |
|------------|------|------|------|
| サーモン(サイの目) | 150g | 白ごま | 適量 |
| マグロ(サイの目) | 150g | しょうゆ | 大さじ3 |
| アボガド(サイの目) | 1個 | みりん | 大さじ3 |
| イクラORとびっこ | 適量 | わさび | 適量 |
| 酢飯 | 400g | レモン汁 | 少々 |
| 錦糸卵 | 卵1個分 | | |
| 刻みのり | 少々 | | |

- 魚をカットして、しょうゆ、みりん各大さじ3、わさび適量を振りかけて冷蔵庫に15分置く。アボガドはカットして、レモン汁に混ぜ込む。
- 酢飯の上に刻みのり、上に錦糸卵をかける。
- まんべんなく、上に漬けマグロと漬けサーモン、その上にアボガド、上にイクラ(とびっこ)のをせ、最後にごまを振りかければ出来上がり!

鯛めしなの?混ぜご飯

材料(2人前)

| | | | |
|----------|-----------|--------|------|
| 鯛の切り身 | 小2切れ | うま味調味料 | 少々 |
| (又は大1切れ) | ご飯(温かいもの) | | 400g |
| 塩 | 少々 | 大葉 | 1~2枚 |
| しょう油 | 小さじ1 | | |

- まず、鯛の塩焼きを作る。※刺身の残りでフライパンで炒めて火を通してOK!!
- 鯛の身の方に塩を多めに振り(分量外)、しばらく置いて、鯛から水分が出てくるので(臭み取り)、ウロコなどと一緒に水で洗う。
- 水気を拭いて、両面に塩をして、グリルで焼く。
- 鯛を触れるくらいまで、冷ます。皮と骨を丁寧に取り除いて、身をほぐす。
- ほぐした鯛の身に、しょう油と、うま味調味料(無くてもいい)を混ぜる。温かいご飯によく混ぜこんだら、出来上がり!
- 器によそって、お好みで、ごま、大葉、木の芽などをのせて、いただく。今回は大葉を刻んでのせてみました♪

うなぎの混ぜご飯

材料(2人前)

| | | |
|--------------|-------|------|
| ご飯 | 山菜の水煮 | 半袋 |
| (温かいもの) 400g | タレ | 大さじ3 |
| 鰻 | 1枚 | いりごま |
| | | 適量 |

- 山菜の水煮は鍋でサッと湯でておきます。
- 鰻は小さ目にカットして置きます。
- 炊き上がったご飯に鰻、山菜、いりごま、鰻のタレを掛けサックリと混ぜ合わせます。

マグロの角煮で簡単☆混ぜご飯

材料(2人前)

| | |
|------------|-------|
| ご飯(温かいもの) | 400g |
| 枝豆(冷凍でもOK) | お好きな量 |
| マグロの角煮 | お好きな量 |

- 冷凍枝豆を解凍しておきます。
- マグロの角煮を潰しながらご飯に混ぜます。
- マグロの角煮のタレはきつと濃いめなので、タレの量とご飯の量を味見して調整してください。

梅混ぜご飯

材料(2人前)

| | | | |
|-----|-----|------------|--------|
| イワシ | 中2匹 | めんつゆ(2倍濃縮) | 大さじ1~2 |
| 梅干し | 3個 | ご飯(温かいもの) | 400g |

- イワシ(さんまや鯖など他の青魚でも可)は焼いて骨と内臓を取り、ほぐしておく。
- 梅干しは種を取って包丁でたたいておく。
- (1)、(2)、白ごはん、めんつゆをボウルに入れてまぜまぜ。完成!