

北辰
MARINE PRODUCTS

9

2019
Sep.

HOKUSHIN PRESS



「秋の薫り」ただよう
味わいレシピ

味噌マヨでコクUP☆あさりのダシもたっぷりの、
味わい深いメニューです。

秋鮭とあさりの 簡単味噌マヨレンジ蒸し

材料(2人前)

秋鮭の切り身(大)	2切れ
あさり	200g
プチトマト	4個
オリーブ実(あれば)	2個
味噌	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2
① ありん	小さじ2
ごま油	小さじ2
七味唐辛子	少々
塩コショウ	少々
料理酒	大さじ2

RECIPE

- ①をボウルに全て入れ混ぜ合わせる。
- 耐熱容器に秋鮭を入れ、1の味噌マヨをたっぷり塗る。
- 砂抜きしたあさりと野菜を2に投入する。
- 3に軽く塩コショウをし、料理酒を振りかけたら、ふんわりとラップをし、600wの電子レンジで約7分加熱する。
- レンジから取り出し、あさりの口が開いていけば完成。

※ほとんどの魚介類、白身魚で代用可能

9月の旬魚



あさり

日本人の食卓にもっともなじみ深い魚ともいえるアサリ。淡水が流れ込む内湾や干潟に生息し、春先と秋口に旬を迎えます。潮干狩りなどでなじみ深い貝でしたが、一般的には、生では食せず、酒蒸しなど加熱調理して頂きます。簡単な砂抜きの方法は、約3%程度の食塩水にアサリを入れ、新聞紙などかぶせて暗くし、2〜3時間程度おくとよいです。(砂を吸い込んでいるのでなく、殻と身の間に砂が入り込んでいる場合がある。)アサリのバター焼き、酒蒸し、味噌汁、焼き込みご飯などいろいろな料理に合います。

■目利きのポイント…殻がしっかり閉じていること、多少開いていても触るとさっと閉じること、そして何よりも旬の時期にお召し上がりになることです。



さんま

サンマは、100%天然、しかもすべてが国産という、今どき珍しい魚です。新鮮なものは脂が乗り、内臓まで美味しくいただけます。その魅力を十分に引き出すのはやはり塩焼きでしょう。ピリッと辛い大根おろしとともにいただくサンマの塩焼き!これに酢桶でも添えればもう最高です!そのほか、塩を振ってご家庭の冷蔵庫で一晩干し、また、煮付けや電鍋揚げ、置焼き、香草焼き、焼き込みご飯などいろいろな料理にどうぞ!

■目利きのポイント…目が澄んでいること、腹帯がしっかりしていること、太りのいいこと(ズングリしていて頭が小さく見えること)、背があまり触っていないこと。



鮭

鮭は身が赤いので、赤身魚と思われがちですが、じつは白身魚です。あの赤は、白身魚特有の淡筋で、エビやカニを餌にしているうちに赤くなっていきます。「〇〇鮭」と呼ばれているものは「銀鮭」「紅鮭」「白鮭」の3種類になりますが、一般的に日本で鮭というと「白鮭」になり、「銀鮭」「紅鮭」は日本の川には上りません。秋鮭も「白鮭」の一種です。産期シーズンの9〜11月に東北・北海道沿岸に寄ってきたものを秋鮭、秋味と呼びます。

■目利きのポイント…身がぎゅっとして弾力がある、身が赤い、身に透明感があり崩れていない、皮と身が離れていない、皮の色がきれいで乾燥していないこと。(新鮮なものは皮が閉じています。)

プリプリの食感がおいしい! 滋養満点おかず。

こんがりもちり あざりとエビのちぢみ

材料【直径20センチのもの1枚分】

ひきえび	80g
あざりの水煮缶詰	約130g 入缶詰
※蒸してむき身にしてもOK	
万能ねぎ	1/2束 50g
人参	1/3本 50g
小麦粉	50g
塩	小さじ1/4
ごま油	大さじ1
水	適量
★コチュジャンたれ	
レモン薄切り	2枚
コチュジャン	大さじ1
水	大さじ1

RECIPE

- 1 万能ねぎは横元を切り小口切りにする
- 2 人参は皮をむき、スライサーなどで千切りにする。
- 3 エビは背わたがあれば竹串で取り、3〜4等分にカットする
- 4 あざりは缶汁を計量カップに入れ、身と分ける。
- 5 ボウルにコチュジャンたれの材料を入れて混ぜる。
- 6 あざりの缶汁に水を加えて1/2カップにする。ボウルに小麦粉50g、塩小さじ1/4を入れ、あざりの缶汁を少しずつ加えながらその都度、箸でよく混ぜる。
- 7 粉っぽさがなくなったら万能ねぎ、人参を加えて混ぜる。エビ、あざりを加えさっくり混ぜ合わせる。
- 8 直径約20センチのフライパンにごま油大さじ1を中火で熱し、7を入れて焼く。フライ返しで押しえながら縁がカリッとすると2分ほど焼く。
- 9 生地と同じくらいのお皿をかぶせ、フライパンごとひっくり返す。焼いた面を上にして、生地をフライパンに戻し入れ、フライ返しで押しえながら、こんがり焼き色がつかうまで更に2分焼く。
- 10 まな板に取り出し食べやすい大きさにカットして器に盛付けるたれと一緒にどうぞ!!

※あざりは水煮缶以外、ボイルあざりでも、あざりを蒸しても、酒蒸しでもOK ※魚介類で代用可。

さんまの イタリアンホイル焼き

材料(1人分)

さんま(腹開き)	1尾
塩	少々
トマト	1/2個
玉ねぎ	1/2個
ピザ用チーズ	50g
マヨネーズ	大さじ2
① ケチャップ	大さじ2
② 乾燥パセリ	小さじ1/2
細うどん	1/2玉
黒コショウ	適量

RECIPE

- 1 玉ねぎを薄切りにする。
- 2 トマトのヘタを取り幅5ミリ程度の薄切りにする。
- 3 さんまに塩を振り、ペーパータオルで水気をふき取りひと口大にカットする。
- 4 ボウルに①、細うどんを入れて混ぜる。
- 5 4に3を入れて、さっくり合わせる。
- 6 アルミホイルに1、2、5の順番に載せ、ピザ用チーズをかけてふんわりと包み、トースターで10分焼き上げる。
※フライパン弱火で15分でも可能
- 7 器に盛付けて、黒コショウをかけて出来上がり。

※さんまは中骨を取って腹開き調理済みのものを使用しています。さんまに塩を振って水気をふきとっておくことで生臭さが軽減されます。
※白身魚、魚介類、うなぎ、あなご等なんでも代用可能

脂がのった新さんまにトマトがマッチ♪
おしゃれに洋風アレンジ。

おでんの具

魚介 ver.

肌寒くなる季節に向けて

ひと足はやく、

おでんにオススメの魚介をご紹介します！

今年の秋冬は、いつもとはひと味

違う具材でアレンジしてみても？

かにかま



みんな大好き！

かにかまを
おでんに入れば
じゅんわりとしみこむ味。

コロ(鮓)

関西発の
おでんの具の
代表。



たこ

コリッとした食感が
たまらない。

ホタテ



北海道おでんには
欠かせないそう。



魚つみれ



あまったお魚で
お魚団子を作って
経済的に。

つぶ貝

サザエの味に
近いけど
煮込めば煮込むほど
味が出ます。

白ばい貝

海鮮 ロールキャベツ

細かく切ったトマトと
冷凍の魚介を入れて。
中にとろけるチーズを
入れるとお子様も喜び！



高級！



おでんにあさり。
ハマグリもイケます！

あさり

たこやき



タコバの後に
冷凍しておいて
そのまま投入！！

平天



あげかまぼこ。
じっくり油が出て
おでんの味に
深みを与えます

白子



家でも試してみ
てください。
とろけるうまさ！