

北辰

MARINE PRODUCTS

10

2019
Oct.

HOKUSHIN PRESS



秋の味覚で
カンタン!満足メニュー

火を使わずラクチン♪ 野菜も摂れる、 ヘルシーメニュー

レンジで簡単☆ ハモのなめこ蒸し

材料(2人分)

ハモ	1P(1尾分)
なめこ	1袋
小松菜	1/2株
長ネギ	1/2株
酒	大さじ1
塩	小さじ1/3
(調味料)	
ばい酢	大さじ2
おろししょうが	小さじ1
ごま油	大さじ1

RECIPE

- 1 小松菜は食べやすい大きさにカット、長ネギは斜めの薄切りにする。ハモは、食べやすい大きさにカットする
- 2 耐熱皿に小松菜、長ネギを敷き、ハモをのせる。周りになめこをのせて全体に塩と酒を振り、ふんわりとラップをかけ600wのレンジで8分加熱し水気を切って器に盛付ける
- 3 調味料を混ぜ、器に盛った2にかけ、出来上がり!

※タラや白身魚で代用可。エビ、ホタテでも可能

10月の旬魚



いくら

「いくら」の名前はロシア語に由来し、「小さなつぶつぶしたものの卵」。いからは、鮭の卵巣をほぐしたもので、鮭が産卵する時期が旬。つまり、9月～11月は生鮭の採れる時期で、新鮮ないくらを食べられるこの時期が旬だといえます。日本の一番の産地は北海道。ほぼ北海道全域で漁獲が行われる。いからは鮭の熟成卵の薄皮をはがし、ばらしたものを、いっぽう鮭子は未成熟の卵巣を塩漬けにしたものです。

■目利きのポイント…いからは、皮が張っていてツヤと弾力があり、赤い色がきれいなもの、粒が透き通っているものが上質。旬の時期に出回る生鮭子は、薄皮の表面がツツツツしていて、全体にふくらんでいるものがベスト。



さば

さばの旬は10月～2月。「マサバ」は日本近海で獲れる、代表的なサバの種類。「秋さば」「寒さば」などと呼ばれるように、秋から冬にかけてが脂のり、美味。秋ナスと同じように「秋鮭は縁に喰わずな」と言われたりします。マサバ(真鮭)とゴマサバ(胡麻鮭)、そしてノルウェーなどから輸入されている大西洋サバ(ノルウェーサバ)があります。

■目利きのポイント…頭から尻尾の先まで全体的に丸みを帯びている。表面の模様や色が鮮明。目が透明で澄んでいる。エラの色が鮮紅色。切り身の場合、身割れていない物を選びます。

鮮度が落ちると目が濁っていたり、模様や色がぼやけていたり全体的にだらりとしています。



はも

夏が旬と思われがらこの鮭。実は晩秋に旬を迎える鮭は、初夏とは違い脂が乗った濃厚で奥深い味わいになり、体表が金色を帯びてきて「金ハモ」や「落ちハモ」と呼ばれます。「落ちハモ」の時期は鮭の脂の持つ奥深い旨みが味わえる季節。まさに鮭の2回目の旬の時期となります。食感も、初夏の鮭にはないような弾力のある歯触りになっています。

■目利きのポイント…鮭は、生きている間に活けることで、白く透明な身が引き締まった状態になり、くさみがなく味わい深い鮭料理となります。色白く透明感のある鮭を買いましょう。活けられないものはくさみがある為、照り焼きやフライなどに利用します。鮭はあまり美味しくないなので、鮭で大きめの身を買いましょう。

いくらとベーコンのカルボナーラ

材料(2人分)

いくら(味付けしたもの)	—	大きじ4※お好みで
スパゲッティ	—	180g
ベーコン	—	2枚
玉ねぎ	—	1/4個
にんにくのみじん切り	—	1かけ
オリーブオイル	—	大きじ1
塩	—	大きじ2
粗挽き胡椒	—	適量※お好みで
A 水	—	大きじ1
B パルメザンチーズ	—	大きじ1※お好みで

RECIPE

- 1 ベーコンは1cm幅、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを弱火で炒める。
- 3 香りが出たら、ベーコンを加え、じっくりと炒める。
- 4 玉ねぎを加えて軽く炒め、火を止め、粗熱を取る。
- 5 ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、4を加える。
- 6 鍋に水2500ml(分量外)を入れて火にかけて、塩を加えて沸かす。
- 7 スパゲッティを入れ、表記通りに茹でる。
- 8 ゆで上がったパスタは湯をよく切り、5に入れて、ソースとからめる。
- 9 粗挽き胡椒をたっぷりふってお皿に盛る。

※ベーコンの代わりにスモークサーモンで代用可能。いkraの代わりに数の子、キャビア、カニの缶詰でも代用可

さっと作れて、ちよっぴり豪華♪

カリカリのサバに甘酢あんがよく絡む！
たっぷり野菜で食べ応えのある一品

カラフル野菜と揚げサバの甘酢

材料(2人分)

さば(切り身)	—	1/2尾分
玉ねぎ	—	1/2個
ピーマン	—	1個
赤ピーマン	—	1/2個
カシューナッツ	—	大きじ1/2
※タケノコ水煮でもOK	—	
片栗粉	—	適量
揚げ油	—	適量
サラダ油	—	大きじ1/2

A 料理酒	—	小さじ1/2
B 醤油	—	小さじ1/2
C 片栗粉	—	小さじ1
B 水	—	大きじ1/2
C 砂糖	—	大きじ2
C 酢	—	大きじ2
ケチャップ	—	大きじ2
ごま油	—	小さじ1/2
塩	—	小さじ1/2
顆粒鶏ガラスープ	—	小さじ1.4
酒	—	1/3カップ

RECIPE

- 1 さばは皮目に深さ3mmほどの切り込みを5mm間隔で切れ目を入れ、一口大に切る。
- 2 1をボウルに入れてAを加え、全体からめて下味をつけておく。
- 3 ピーマンと赤ピーマンは乱切りにし、玉ねぎは幅2cmのくし形に切る。
- 4 Bを合わせて置いておく。また、Cも混ぜ合わせておく。
- 5 下味をつけたさばに片栗粉を薄くまぶす。
- 6 揚げ油を180℃に熱してから、そこに5のさばを入れ、色づくまでからりと3分ほど揚げしておく。
- 7 フライパンにサラダ油を入れ、強火で熱し、3とカシューナッツを順に入れる。
- 8 7の玉ねぎが透き通るまで4分炒める。
- 9 Bに6を加えてざっと炒め、合わせたCを加える。
- 10 全体が温ざったらBを溶き入れて、とろみをつける。

※鯖缶、アジ、白身魚でも代用可。貝類もお好みで

味覚の秋

身体温めるお魚SOUP 特集

【からだポカポカ魚のあら入かす汁】



酒粕に、フライパンで少し炙ったり、魚ロースターで焼いた魚のアラを入れてかす汁で。野菜たっぷり、煮立たせすぎないことがコツです!!

【海の幸★海の恵みクラムチャウダー】

エビやカニを入れて豪華なクラムチャウダー、缶詰をうまく使うのもアリ。お刺身が残った時、使い道に困ったら全部入れて簡単soupの出来上がり!!



【冷たくしても◎ココナツスープ】

冷静スープで体力回復。白身魚、サーモンなど軽く塩をして炙って入れるとおいしさ倍増。お好みでパクチーなどの香草を入れるとアジアテイスト。



【野菜のうまみ★コンソメスープ】



タラなどの白身魚を具沢山のコンソメスープに加え、食べるスープに。心も体も温まる味です。白身魚のフライをカットして入れてもOK。

【エビの旨味たっぷりビスクスープ】



エビの頭と殻をじっくり煮込んで。豆乳を使うとヘルシーに変身。具はやっぱりエビ。エビを丸ごと味わいたいときに。パンとの相性抜群

【余ったお刺身でピヤベース】



あまりものの食材とトマト缶、あさり缶、オリーブで簡単ピヤベース。なんと!! 時短には炊飯器を使って炊き込むと早い。スープは炊飯器の早炊き機能を活用してね。

【やっぱりおいしい魚の赤だし】

焼き魚も残っちゃうもったいない!! 赤だしやお味噌汁に入れて再利用。もちろんお刺身の残りでもOK。最初から一緒に煮込んでもOK、別々に炒めてから入れるのもよし。



【鶏が主役でもない 魚が主役のクリームシチュー】

ホタテや貝類を入れるとおいしいクリームシチュー。サーモンやタラ、鯛、そしてエビ。格段とおいしくなります。市販のクリームシチューを使用して賢く時短。

