

HOKUSHIN PRESS



秋本番！うま味を蓄えた
旬の魚介を味わおう

和と洋のうま味が絡み合う、風味豊かなアレンジ蕎麦

牡蠣の蕎麦パスタ

材料(1人前)

牡蠣	4個
茹でそば	1P
しめじ	0.5P
にんにく	1片
酒	大さじ1
醤油	大さじ1
バター	5g
オリーブオイル	大さじ1
粉山椒	適量
ブルーチーズ	お好みで

RECIPE

- 1 にんにくはみじん切り、牡蠣は食べやすい大きさにカット、しめじは石臼を外しほくしておく。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れ弱火にかけてニンニクを入れ香りがはじけたらバター、しめじ、牡蠣を入れて炒める。
- 3 牡蠣に火が通り始めたら蕎麦を入れて炒める。
- 4 3に酒、醤油で味をつける。
- 5 器に盛り、ブルーチーズを載せ粉山椒はお好みで振りかけて完成。

※ブルーチーズ以外に、モッツアレラチーズ、パルミジャーノレッジャーノ、クリームチーズなどのお好みのチーズと合わせてみてください。
フルーツ系のチーズは合いません。

11月の旬魚



ずわいがに

ズワイガニの漁期は新潟県以北の海域:雄雄とも10月~翌年5月で富山県以西の海域:雄ガニの漁期は11月~翌年1月、雄ガニの漁期は11月~翌年3月です。ズワイガニはオスとメスの体の大きさが違い、メスはほぼ常に卵を抱いている状態のため、水揚げされる沿岸各地ではオスとメスは別物として扱われ、高価なオスに対してメスは手頃な価格で店頭に並びます。

■目利きのポイント…良いカニの見分け方は、お腹割を見て、その身入りを確認するとわかります。お腹割の頃は半透明なので、身入りが良ければ白く見え、身入りが悪いと黒っぽく見えます。手で持った時、重いカニの方が身入りが良く、甲羅の柔らかいものは脱皮したのカニの特徴で、身入りが少ないこともあります。



牡蠣

ミルクシーな身が特徴の「牡蠣」。今回は、世界でも最も知られ食されている真牡蠣について。真牡蠣の旬は秋口から春先までです。旬とされる理由は産卵期。5月から8月に産卵が始まると、溜めていた栄養分を一気に産卵に使ってしまうので、身が細り味が落ちるのです。そのため、栄養を蓄え始めた10月から3月が旬といわれています。

■目利きのポイント…●殻一殻が固く閉じている、触ったら殻が閉じるものが新鮮です。●身…乳白色で身がぷりぷりとしていてツヤのあるものが新鮮です。●外套膜…黒い線、びらびらしたものが盛り上がったような感じのもの。●重さ…同じ大きさの牡蠣でも重いほうが身が詰まっています。美味いのです。



さば

さばには、「本さば」と呼ばれる「真さば」と「ごまさば」があります。いずれも、一年中獲れる魚だが、秋から冬にかけてのさばは脂がのるので、煮ても焼いても揚げても美味しいといわれています。「真さば」には、「金華さば」「関さば」「松輪さば」など一般に市場に出回るものと違う、ブランド化されているものもあります。

■目利きのポイント…身の色、目、腹の3つ、身体の表面にぬめり感があり、青光りしているものは新鮮です。時間の経ったものは黄色みを帯びてきます。次に、目が澄んでいること。さばは斜度が高くなると、目が赤く充血してくるようです。最後に、腹の部分を触ってしっかりした感触があれば、新鮮な証拠です。

ズワイガニとおいしい タマゴのホットサンド

材料(1人前)

ズワイガニ	むき身で100g
食パン	6枚切り 2枚
とろけるチーズ	2枚
ドライパセリ	適量
玉ねぎ	1/4
生クリーム	10cc
卵	2個
スライスハム	2枚
マスタード	少々
塩	適量
こしょう	適量
マヨネーズ	お好みの量
ケチャップ	適量
バター	5g

※適粒で溶かし辛子バターをつくる。
バター※玉ねぎ炒め用バター 10g

RECIPE

★ズワイガニ、生クリーム、卵はあらかじめ和えておきます。

- 1 フライパンにバター10gを入れ、玉ねぎを炒める。
- 2 玉ねぎが透き通ってきたら、ズワイガニ、生クリーム、タマゴを入れて、塩コショウを振り入れ、食パンに乗るだけの大きさのオムレツをつくる。
- 3 食パンの外側になる方にとろけるチーズを2枚のせ、トースターで焼く(トースターで2分程度)。焦げ目がついたら、ドライパセリを振り、内側になる面だけ辛子バターを塗る。下からパン、ハム、マヨネーズ、オムレツ、ケチャップの順に重ねていく。
- 4 上から軽く押さえて、包丁で二等分したら完成。

カニの風味とタマゴのコクがまるやか&濃厚♪

パンやサラダのお供に★
たんぱく質で栄養バランスUP

はんぺんサバティップ

材料(1人前)

鯖	半身(大きめ)	たまねぎ	1/4
はんぺん	2枚	バター	10g
☆だし醤油	1枚	味噌	小さじ1
☆酒	大さじ3	醤油	小さじ1
☆しょうがスライス	1枚	みりん	小さじ1
☆水	600cc	塩コショウ	適量
黒オリーブオイル	5粒くらい		

RECIPE

- 1 3枚おろしにした鯖の骨を抜き、塩をふって10分ほど置いておく。
- 2 たまねぎをみじん切りにして水にさらす。オリーブのまわみじん切りにする。
- 3 鯖を鍋に入れて弱火で湯煎直前まで煮る。
- 4 1の鯖の水気を拭き取り、6等分くらいに切り、3の鍋に入れ弱火で4分ほど茹でる。
- 5 茹であがった鯖はザルにとり水気を切り、皮を剥き取りほぐす。バターを和えてなじませる。
- 6 味噌、醤油、みりんを混ぜ合わせて5に加える。塩コショウで味を調える。
- 7 表面にびっやりとラップをした状態で冷蔵庫で保管する。
- 8 はんぺんを縦に4等分カットし、フライパンに入れて焼き色をつける。※オーブントースターで2分でも可也。
- 9 7を冷蔵庫から出し、はんぺんと一緒に盛り付ける。

うま味が
ぎゅっと♪

カンタン
おいしい♪

かんづめ



レシピ

そのままでも美味しい魚の缶詰を、一手間くわえて、も～っと美味しく!!

鯖みそ煮缶でサバカレー



材料 (2人分)

さば缶(味噌煮)	1缶
じゃがいも(中)	2個
玉ねぎ(中)	1個
カレールー	20g位
サラダ油(炒め用)	小さじ1

<作り方>

- じゃがいもは5均等に切りレンジで2.3分チンしておきます。玉ねぎはスライスし、カレールーはきざんでおく。
 - フライパンが熱くなったらサラダ油を入れて、玉ねぎとじゃがいもを炒める。あまりかき混ぜないで少し焼き目がつく位で。
 - 2の具材に火が通ったらさば缶(味噌煮)を入れて炒めます。カレールーを入れて炒め、味をしみこませる。
- ※ 炒める時にあまりかき混ぜないで焼き目がつく位で(水っぽくならない様に)カレールーを入れたら煮詰めて味をしみこませる。缶汁やピーマンを入れても美味しく食べられる。

イワシ缶詰で栄養満タンの味噌汁

材料 (2人分)

イワシ缶(みそ煮)	ネギ(刻み)	大さじ1.5	
またはしょうゆ煮	だし汁	400ml	
油揚げ	1/8枚	みそ	大さじ
大根	2cm	1.5-2	
ニンジン	1/8本	七味唐辛子	適量
キャベツ	1枚		

<下準備>

- 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、縦半分に分けてさらに縦切りにする。
- 大根、ニンジンは皮をむき、短冊切りにする。キャベツは水洗いしざく切りにする

<作り方>

- 鍋にだし汁、大根、ニンジンをに入れて中火にかける。煮たってきたら火を少し弱め、大根が少し透き通るまで煮て、キャベツ、油揚げ、イワシ缶は汁ごと加える。
- ひと煮たしたら、みそを溶き入れ、刻みネギを加えて火を止め、器に注ぎ分ける。お好みで七味唐辛子を振る。

レタスのカニ缶あんかけ

材料 (2~3人分)

レタス	1玉	鶏ガラスープの素	小さじ1
カニ缶	小1缶(55g)	酒	大さじ1
ほろろ(ホリホリ)		塩・コショウ	少々
長ネギ	1/2本	☆水	大さじ2
シタケ	2枚	☆片栗粉	大さじ2
水	150cc	ゴマ油	適量

<下準備>

- レタスは、手や包丁で食べやすい大きさにちぎる。
- 長ネギは、斜め薄切りにする。
- シタケは、軸を取り、薄切りにする。
- ☆を混ぜ合わせて、水溶き片栗粉を作る。(☆)

<作り方>

- フライパンを火にかけ熱し、ゴマ油をしき温め、長ネギ・シタケを加え炒める。
- 1にレタスを加え、塩・コショウをし、軽くしんなりするまで炒める。
- 2に水・鶏ガラスープの素・酒を加え、煮立ったら、カニ缶を汁ごと加え、サッと炒め合わせる。
- 3に(☆)を加え、とろみがついたら、皿に盛り付ける。

さんまのかば焼き缶詰でもやし炒め

材料 (4人分)

もやし	2袋
サンマの蒲焼の缶詰	2個
マヨネーズ	大さじ2
塩こしょう	少々
山椒	少々



<作り方>

- もやしにラップをかけた、レンジ600Wで3分加熱。ザルにひろげて蒸熱をとる。サンマの蒲焼は汁ごとボールにあげ、身をほぐす。
- 水気を絞ったもやし、サンマの蒲焼・マヨネーズ大さじ2を混ぜる。
- 塩こしょう少々で調えて、お好みで山椒を振りかけたら出来上がり。

ツナ缶と大根のさっと煮

材料 (4人分)

大根	1/3本	しょうゆ	大さじ1と1/2
ツナ缶(155g入り)	1缶	みりん	大さじ1
しょうが	1かけ		

<作り方>

- 大根は皮をむき、厚さ5mmの半月切りに。ツナは缶汁を器に取り分け、しょうがは皮をむき、せん切りにする。
- フライパンにツナの油大さじ1を強火で熱し、大根とツナを炒める。全体がなじんだら水1/2カップを加え、煮立ったらしょうゆ大さじ1と1/2、みりん大さじ1を加えて調味し、汁けがなくなるまで煮る。しょうがを加えて混ぜ、器に盛る。

鮭缶とたけのこ煮

材料 (4人分)

さけ水煮缶	1缶	砂糖	大さじ2
ゆでたけのこ	小1本	塩	小さじ1/2
もやしわかめ	40g	しょうゆ	小さじ2
だし汁	2カップ	木の芽	適量

<作り方>

- さけ水煮缶は缶汁を切り、たけのこは、食べやすい大きさに切る。
- 鍋にたけのこ、だし汁を入れて強火にかけ、煮立ったら中火にして砂糖、塩、しょうゆで調味し、15~20分位煮合わせる。
- 1を加えて5分煮て、もやしわかめを加えさらにひと煮する。
- 器に盛り合わせて、木の芽を添える。

材料(4人前)

あさり	8個
海苔	8尾
いしか	1枚
帆立(ホイ)	4個
キャベツ	6枚
ブロッコリー	1/2株
玉葱	1個
水	800ml
コンソメ顆粒	小4個
缶詰トマト	800g
塩こしょう	少々

1 あしりは3%濃度の塩水(分量外)につけて砂抜きし、殻をよく洗ひ、ざるにあげて水気を切ります。

2 えびは殻をむかず、背わたと腸を取り、まき、いしかは内臓を取りのぞいて殻は輪切り、腸は2~3つに切ります。

3 キャベツはざく切り、ブロッコリーは小房に分けます。

4 鍋に水・コンソメ顆粒・カットトマト缶詰・玉葱を入れて火にかけ、煮立ったら塩・こしょうで味をととのえます。(3)・(1)・(2)・はたてを順に入れ、あくを取りながら4分~5分間煮ます。

VS

たっぷり海鮮トマト鍋

材料(4人前)

☆水	1500cc
☆酒	100cc
☆醤油	小さじ1
☆市販中華味の素	大さじ1
(または鶏ガラスープ)	(大さじ1と1/2)
☆塩	小さじ1と1/2
☆生薬 ニンニクチューブ	小さじ2
玉ねぎ	半分1個
海鮮(えび、鮓、たら等)	お好みで
肉(鶏、豚、鶏団子)	お好みで
白菜	1/8くらい
もやし	1袋
白ねぎ	1本
まきごぼう	1~2パック
豆腐	150g
ごま・一味・コチュジャン等	お好みで

1 ☆を鍋に入れて沸騰したら、玉ねぎを薄切りして入れて放置します。出汁完成です！

2 具材を切りお鍋に入れます。見た目目的に、魚や肉は上の方に置く方が綺麗に見えます。

3 蓋をして火にかけ、沸騰したら中火にして約10分、鶏団子を入れる場合、具材にだいたい火が通ってから入れて下さい。

4 完成です。お好みでトッピングしてください！

VS

海鮮ちゃんこ

材料(4人前)

まぐろ(赤身)	2サク(約240g)
長ねぎ	4本
三つ葉	1株
春葱	1袋
絹豆腐	1丁
しいたけ	4個
だし汁	1200ml
しょうゆ	大さじ4
塩	大さじ2
酒	少々
唐辛子みそ	適宜
ゆずこしょう	適宜

1 まぐろはひとくち大・長ねぎは約3cm長さに切ります。(ブロッコリーはねぎは表面をこがしてお鍋に入ると美味しいうで、フライパンでオーブスターで焦げ目をつけておくとGOOD)

2 三つ葉、春葱は5~6cm長さに切ります。しいたけは軸をとり、十字に斜りに包丁を入れ、豆腐は食べやすい大きさにカットします。

3 鍋にだし汁・しょうゆ・酒・塩を入れて火にかけ、煮立ったら(1)を入れ、表面の色が変わったら(2)を加えて火を止めます。

4 唐辛子みそ、ゆずこしょうを添えます。お好みでOK、だしの代わりにめんつゆでも代用可能。

VS

ねぎま鍋

今夜はどれかな?

シーズン到来! 海鮮鍋対決

材料(4人前)

たら切身	400g
油揚げ	2枚
じゃがいも	2個
にんじん	1/3本
玉ねぎ	1個
しめじ	1P
えのきだけ	1P
チンゲン菜	1P
カレールの(A)	3P
煮だし本つゆ	120ml
水	1000ml

1 たら切身はひとくち大に切る。油揚げは1/4の三角形に切る。

2 ジャがいもは皮をむいて4等分に切り、レンジで5分加熱する。にんじんは半月切りに、玉ねぎはくし型に切る。

3 しめじ、えのき、は小房に分ける。

4 チンゲン菜は根本カットして一枚づつにする。

5 鍋に(A)を入れて火にかけ、煮立ったら油揚げと煮えにくい野菜から順に入れて煮る。カレールウを加えて溶かし、魚を加えて煮る。

VS

ほかほかカレー鍋

材料(4人前)

あさり	200g
ホタテ	4個
たら切身	200g
水	1500ml
コチュジャン	大さじ2
酒	大さじ3
みりん・ごま油・鶏がらスープのもと(普通の出汁、魚出汁でも可)	大さじ2
醤油・すりおろしにんにく	大さじ1
粉唐辛子	小さじ2
ニンニク	お好みで

★お野菜はお好みでどうぞ。白菜キムチ等入れると、おいしさが増します。

1 お鍋に水、コチュジャン、お酒、みりん、ごま油、ガラスープ、醤油、すりおろしにんにく、粉唐辛子を入れたらしっかり沸騰させる。辛みがお好きの方はコチュジャン、粉唐辛子の量で調節する。

2 沸騰したら、魚介類、お好みの野菜を入れて、乾燥の唐辛子を入れてもOK

材料(4人前)

カニ(生か足)	3~4割分
白菜	1/8株
白ネギ(斜め切り)	2本
春葱(葉先)	1/2~1束
エノキ	1パック
シタタケ	4個
豆腐	1丁
葛きり(水寒)	1パック
薬味ネギ	1/2束
水	1200ml
だし昆布	1枚

1 カニは殻を剥き切りし食べやすい大きさに切り分ける。

2 野菜を食べやすい大きさに切る。

3 水寒葛きりはザルに上げ、流水で洗って水気を切る。乾燥葛きりの場合は、袋の指示通り柔らかくもどす。薬味ネギは小口切りにし、水につけてアクを抜き、水気をキュッと絞る。

4 鍋に昆布と水を入れ中火にかけ、煮立つ直前に昆布を引き上げる。

5 初めにカニを加え、だしが煮立ればカニをじっくり煮詰めてと美味♪>でいただく。

6 美味しいカニのだしが出た所で、お野菜類を入れる。

7 火の通った物からいただきます。

VS

かにすき鍋

ニッポン 鍋紀行



魚の北辰