

変わり種も！
**節分やパーティーごはんに♪
 みんなでワイワイ!**
手巻き寿司特集
 みんなの大好きな手巻き寿司！味わいイロイロ楽しもう♪

いぐさ
 こちらも手巻き寿司の人気メニューのひとつ。おなじみのいぐさの葉っぱに、写実よくおにぎりを手巻き寿司に巻いて、おにぎりの具材をそのまま巻いて、生でいただくことで自宅で簡単に濃厚な味わいを楽しむことができます。自宅で漬けたいぐさの醤油漬けは、驚くほど美味いので、是非作ってみてください。

ツナマヨ
 ツナマヨ手巻き寿司はキッズから大人まで人気のメニューです。おなじみのツナマヨを、写実よくおにぎりを手巻き寿司に巻いて、おにぎりの具材をそのまま巻いて、生でいただくことで濃厚な味わいを楽しむことができます。自宅で漬けたいぐさの醤油漬けは、驚くほど美味いので、是非作ってみてください。

サーモン
 サーマンも人気の手巻き寿司には欠かせない食材です。おなじみのサーモンを、写実よくおにぎりを手巻き寿司に巻いて、おにぎりの具材をそのまま巻いて、生でいただくことで濃厚な味わいを楽しむことができます。自宅で漬けたいぐさの醤油漬けは、驚くほど美味いので、是非作ってみてください。

明太子
 明太子でもおなじみのこのごま油が、生でいただくことで濃厚な味わいを楽しむことができます。自宅で漬けたいぐさの醤油漬けは、驚くほど美味いので、是非作ってみてください。

魚肉ソーセージ
 魚肉ソーセージは、そのままだと硬いですが、おにぎりに巻くと、おにぎりの具材をそのまま巻いて、生でいただくことで濃厚な味わいを楽しむことができます。自宅で漬けたいぐさの醤油漬けは、驚くほど美味いので、是非作ってみてください。

納豆
 納豆は、おにぎりに巻くと、おにぎりの具材をそのまま巻いて、生でいただくことで濃厚な味わいを楽しむことができます。自宅で漬けたいぐさの醤油漬けは、驚くほど美味いので、是非作ってみてください。

エビフライ
 変わり種で人気のエビフライですが、食べ方もネタや卵を巻いたものが多く、おにぎりに巻くと、おにぎりの具材をそのまま巻いて、生でいただくことで濃厚な味わいを楽しむことができます。自宅で漬けたいぐさの醤油漬けは、驚くほど美味いので、是非作ってみてください。

ねぎとろ
 ネギとろは、おにぎりに巻くと、おにぎりの具材をそのまま巻いて、生でいただくことで濃厚な味わいを楽しむことができます。自宅で漬けたいぐさの醤油漬けは、驚くほど美味いので、是非作ってみてください。

チーズ
 チーズの種類は、プロセスチーズ、カマンベールチーズ、クリームチーズです。プロセスチーズは硬いですが、おにぎりに巻くと、おにぎりの具材をそのまま巻いて、生でいただくことで濃厚な味わいを楽しむことができます。自宅で漬けたいぐさの醤油漬けは、驚くほど美味いので、是非作ってみてください。

うめぼし
 うめぼしは、おにぎりに巻くと、おにぎりの具材をそのまま巻いて、生でいただくことで濃厚な味わいを楽しむことができます。自宅で漬けたいぐさの醤油漬けは、驚くほど美味いので、是非作ってみてください。

アボカド
 アボカドは、おにぎりに巻くと、おにぎりの具材をそのまま巻いて、生でいただくことで濃厚な味わいを楽しむことができます。自宅で漬けたいぐさの醤油漬けは、驚くほど美味いので、是非作ってみてください。

厚焼き玉子
 厚焼き玉子は、おにぎりに巻くと、おにぎりの具材をそのまま巻いて、生でいただくことで濃厚な味わいを楽しむことができます。自宅で漬けたいぐさの醤油漬けは、驚くほど美味いので、是非作ってみてください。

マグロ
 みんな大好きな、手巻き寿司の王様！マグロは焼いて食べるのが好きです。焼いてきたマグロの身を、おにぎりに巻くと、おにぎりの具材をそのまま巻いて、生でいただくことで濃厚な味わいを楽しむことができます。自宅で漬けたいぐさの醤油漬けは、驚くほど美味いので、是非作ってみてください。



HOKUSHIN PRESS



旬の魚で美味しく、手軽に
 本格おかず

白ワインとレモン香るさっぱりとした味わいが、舌平目とマッチ☆

舌平目 イタリアンレンジ蒸し

材料(2人前)

舌平目	2尾(約400g)
白ワイン	小さじ2
ミニトマト	小房
はんぺん	1枚(お好みで)
特製りんごソース	少々
(なければ、お好み大葉又はねぎ)	
代用品	
オリーブオイル	1大匙
塩コショウ	小さじ2
白ワイン	小さじ2
レモン汁	少々
ミニトマト	お好み
塩コショウ	小さじ1

RECIPE

- ★オリーブオイルを熱しお皿を熱し、トマトを4cm程度の厚さに切ります。
- 舌平目は、3枚割りにして、トットに入れた白ワインをかけて10分置きます。
- はんぺんは薄切りにします。
- 耐熱皿に水気を切った②③、カットしたトマトを入れお皿を覆います。お皿をラップをし600Wの電子レンジで5分加熱します。
- 火が通ったお皿に特製りんごソースをかけて完成です。白ワインソースは、なければお好み大葉、カットネギでもOK。
- 野菜は、トマトは必ずブロコリー、アスパラよりも先に茹で込んで入れてもおかしくありません。
- お好み、魚介類で代用可。

混ざり合う旨味と潮の香りで温まろう

色々海鮮パイベース

材料(4人前)

石巻エビ	4尾	【調味料】	
アサリ	100g	トマトジュース(無塩)	200ml
オキミ	100g	オリーブオイル	200ml
玉ねぎ	1個	特製ソースの巻	小さじ1
ニンニク	1かけ	塩	適量
にんにく	1/2個	お好み大葉	少々
白身魚	100g	トライセリ	少々
オリーブオイル	小さじ2		
白ワイン	100ml		

RECIPE

- ①玉ねぎは薄切りにして、ニンニクはみじん切りにして、お皿は3分ほど電子レンジで加熱しておく。
- フライパンにオリーブオイルとニンニク、玉ねぎを入れて弱火で炒め、香りが出てきたら、お皿ごと取り、オリーブオイルを少し残す程度に炒め、お皿に盛り付ける。
- 魚介類の旨味を合わせる。白ワインを入れて煮込みアサリが閉じきるまで煮しめる。
- ③④に調味料の材料を加えて10分程度中火で煮込み、①玉ねぎは先、お皿に盛り付けておく。
- ②を盛り付けて完成。

付け合わせの④、⑤、⑥などで完成させることもOK。

お好み、魚介類で代用可。



おつまみにピッタリ! さっと作れる旬の味。

きゅうりといかの塩こうじ和え

材料(2人前)

きゅうり	2本	練りたまご	小さじ1
やまいか(お刺身用)	20g	塩(すり用)	適量
漬物塩こうじ	————	大匙1	

RECIPE

- やまいかはお刺身用を確保し、きゅうりは塩こうじをつけてお好みすりつぶし、きゅうりを塩と合わせて一口大に切る。
- 漬物塩こうじと練りたまごを良く混ぜ、やまいか、きゅうりと和えたら完成。
- やまいかは、残りのお刺身で使用する場合は、軽く凍結して塩を少量振りかけてもOK。もちろんバターソーズで和えてもいいし。
- 塩こうじの代りに塩昆布で代用可能。魚介類、自身魚で代用可。

2月の旬魚



やまいか

冬の季節の特色に漁獲されます。春から初夏にかけては、夏から秋にかけてはやまいかとなり、冬に大きく成長し、脂満ちて一生懸命というシーズンです。鱈の力がたぎり、成体の外層(胴体の部分)の長さで鱈は約40cm、成体は20〜30cm程度、生きている状態では自然に落ちていますが、真夏と涼しい季節に色落ちし、一気に店頭で売られているときには色に落ちてしまっています。

■買付きのポイント 獲れたばかりのやまいかは半透明の白、尻尾、表皮の色が鮮やかな色になり、鮮度が落ちてくると茶色っぽくなり身が透明感のない色になります。選ぶのも、まだ鮮やかなものを選びましょう。少し焼いたらスーッと色が変わる状態だととても新鮮な証拠です。



赤貝

アカイガイ(赤貝)は大きさが殻長10〜12cm程になる二枚貝。殻の表面に放射状の縦溝があり、縁を中心に全体が黄褐色〜白でおおわれています。厚みも殻高で8〜9cmになります。アカイガイは、人と同じようにヘムグロビンを多く含んでいるので、貝では数少ない「解毒力」です。貝を開けると、赤い色が流れ、身も赤くなり、それが名前の由来にもなっています。

■買付きのポイント 殻が厚く、閉った時に殻に接している部分を選びます。殻が開いている物は尻尾が見える場合があるのでも避けてください。美しい殻か、身が赤い(身は赤い)ものを選びます。新鮮な物は身が赤いになります。厚みも、まだ鮮やかなものを選びましょう。少し焼いたらスーッと色が変わる状態だととても新鮮な証拠です。



舌平目

シタビラメと呼ばれるものはシタラメのように体の側面に両目が付き、体は長く平たくなっています。また、口がシタラメやレイのように口の先端に開くのではなく、鼻先が口先目より上を覗き出しています。身は厚く、脂が詰まっていますが、肉が柔らかく、身が赤く、身も赤く、それが名前の由来にもなっています。

■買付きのポイント 獲れたばかりの舌平目は尻尾が見える場合があるのでも避けてください。美しい殻か、身が赤い(身は赤い)ものを選びます。新鮮な物は身が赤いになります。厚みも、まだ鮮やかなものを選びましょう。少し焼いたらスーッと色が変わる状態だととても新鮮な証拠です。