

究極の
ずぼら飯!!

手抜き簡単料理集★

北辰
MARINE PRODUCTS

3

2020
Mar.

はんぺんツナチーズサンド



はんぺんにツナとチーズを挟み込んでトースターで焼くだけのパンより低カロリー! 醤油を塗ったり大葉を挟んだりしても美味しいです。

材料(2人分)
はんぺん 2個
ツナ缶 1個
スライスチーズ 2枚
マヨネーズ 適量

- 1 はんぺん1枚を三角形になるように半分にカット。カットした面の中央に切り込みを入れ、はがすようにすると空洞ができます。
- 2 空洞の中にチーズ、マヨネーズで和えたツナ缶を入れる
- 3 オーブントースターで1分 完成

ほろほろ豆腐丼



材料(2人分)
ご飯(炊きたて) 2~3杯分
木綿豆腐 1丁
天かす 1/2カップ
＜調味料＞
みりん 大さじ2
砂糖 小さじ1
しょうゆ 大さじ2
だし汁 180ml
刻みネギ 大さじ2
七味唐辛子 適量

- 1 鍋に＜調味料＞を入れて煮立てる。豆腐をひとくち大にくずしながら加え、5~6分ほど中火で煮て、火を止めてから天かすを加える。
- 2 器にご飯をよそい、1をかけ、刻みネギ、七味唐辛子を散らす

シラス丼



材料(1人分)
ご飯 150g
釜揚げしらす 40g
玉子(卵黄) 1個
薬味ねぎ 適量
大葉 適量
炒りごま 適量
海苔 適量
鰹節 適量
濃口醤油 適量

- 1 丼にご飯を盛り、ご飯の上に、かつお節と切り海苔をまんべんなく広げます。
- 2 ご飯の上に、ドーナツ状にしらすを盛り付け、真ん中に卵黄を入れます。
- 3 しらすを乗せた丼ぶり全体に、薬味ねぎと炒りごま、大葉の千切りを散らします。
※今回は大葉の代わりに豆苗を使用しました。

さばみそ煮缶カレー



材料(1人分)
鯖みそ煮缶 1缶
おろししょうが 適量
カレールウ 1かけ
水 150ml
ごはん 一人分
パセリ 適量

- 1 鯖みそ煮缶の中身を汁ごと鍋にいれ、身を崩す
- 2 1に水、おろししょうが、カレールウを加えて火にかけてカレールウを溶かす。
- 3 ご飯をうつわにもり、カレーをかけ、パセリを散らせば完成

太もやしと塩辛炒め



材料(2人分)
太もやし 1袋
イカの塩辛 大さじ2
ニンニク(薄切り) 1/2片分
赤唐辛子(刻み) 1/2本分
＜調味料＞
酒 大さじ1
しょうゆ 小さじ1/2
粗びき黒コショウ 少々
サラダ油 小さじ2
ネギ(刻み) 大さじ2
レモン(くし切り) 2切れ

- 下準備
太もやしはたっぷりの水に放ち、バリッとしたらザルに上げ、水気をきる。
- 1 フライパンにサラダ油、ニンニク、赤唐辛子を入れて弱火にかけ、香りがたったらイカの塩辛を加えて炒める。強火にして太もやしを加えてさらに炒める。
 - 2 ＜調味料＞の材料を加えてサッと炒め合わせる。粗びき黒コショウを振り、器に盛って刻みネギを散らし、レモンを添える。

明太子素麺



材料(2人分)
素麺 3束(150g)
明太子 2膳(70g)
万能ねぎ 5本
ごま油 小さじ2
黒コショウ 適量

- 1 明太子は皮を取ってほぐす。万能ねぎは小口切りにする。明太子と万能ねぎをボウルにいれよく混ぜる
- 2 そうめんは表示通りにゆでて流水で洗い水で冷やす。水気をしっかり切り、1に加える。ごま油も加えてあえる
- 3 器に盛り、黒コショウを振ったら出来上がり

レンジで簡単 白身魚揚げのふんわり卵とじ



材料(2人分)
白身魚揚げ 4個
サラダほうれん草 20g
ゴマ油 小さじ1/2
Aたまご 2個
A白だし 小さじ1
(希釈タイプ)

下準備
ほうれん草は3cm位のざく切りにする。ボウルに【A】を入れよく混ぜておく。

- 1 耐熱容器に白身魚揚げとサラダほうれん草を入れ、ゴマ油を回しかけて電子レンジでほうれん草が少ししんなりする程度加熱する。(500wで40秒程度)
- 2 1に混ぜておいた【A】を入れ、電子レンジ500wで40秒加熱したら具材を軽く混ぜ返す。その後、500wで10秒単位で同様に、好みの卵の硬さまで加熱する。器に盛付けて完成。

鯖水煮缶味噌汁



材料(2人分)
鯖水煮缶 1/4個
ニラ 1/3束(30g)
卵 1個
味噌 大さじ1弱
水 250cc

- 1 ニラを2センチの長さにカット
- 2 水(250cc)とサバ缶の汁(大さじ1)を鍋に入れ沸騰したらサバの身を加える
- 3 味噌を溶き入れ煮立つ前にニラを加える。溶き卵を回し入れたら完成。

レンジで簡単 オムライス



材料(1人分)
【ケチャップライス】
ご飯 150g
ミックスベジタブル 30g
ツナ缶 1/2缶
塩コショウ 少々
ケチャップ 大さじ2
【ふわふわ卵】
卵 1個
マヨネーズ 小さじ1

- 1 ケチャップライスの材料を耐熱ボウルに入れてよく混ぜる。ラップをしてレンジ(500w)で1分加熱する
- 2 ふわふわ卵の材料をボウルに入れよく混ぜる
- 3 平たい皿にラップを敷きその上に2を流し入れる。ラップをせずに電子レンジ(500w)1分10秒加熱する。ラップを卵から外す
- 4 1を皿にもり、その上に3のをのせ、ケチャップをかけて出来上がり。



春の魚介の旨みをたっぷりと
味わい多彩なレシピ

はまぐりと野菜の旨みが溶け込んだ、ほっとメニュー♪



はまぐりクラムチャウダー

材料(2人前)

ハマグリ(殻付き).....	10個	有塩バター.....	20g
※お好みで数は調整可		薄力粉.....	10g
※魚介類であれば代用可		牛乳.....	200ml
水(下処理用).....	200ml	ローリエ.....	1枚
白ワイン.....	100ml	①塩.....	ふたつまみ
玉ねぎ.....	50g	①白こしょう.....	ふたつまみ
にんじん.....	50g	パセリ(生).....	2g
じゃがいも.....	50g		
セロリ.....	30g		
ベーコン(ハーブ).....	20g		

RECIPE

- 準備 ハマグリは砂抜きをしておきます。にんじんは皮を剥いておきます。じゃがいもは皮を剥き芽を取っておきます。セロリは筋を取っておきます。パセリはみじん切りしておきます。
- フライパンにハマグリ、水、白ワインを入れ、蓋をして殻が開くまで中火で加熱します。殻から身を外してボウルに入れ、別のボウルに煮汁を200ml程取り分けます。
 - 具材のベーコン以外は1cm角に切ります。ベーコンは1cm幅に切ります。
 - 鍋に有塩バターを入れて中火で溶かし、2と野菜を入れて炒めます。
 - 玉ねぎが透明になったら、薄力粉を入れて中火で炒めます。
 - 粉っぽさがなくなったら、牛乳、1の煮汁、ローリエを入れ、蓋をして中火で10分程煮込みます。
 - にんじんに火が通ったら、①で味を調べ、1の身を入れて中火で沸騰直前まで温めます。
 - 丸いフランスパンを器にする場合は、パンの上1/4程度を切り、中身をくりぬいてそこに6を注ぎ入れオープンで2分軽く焼くとおいしい。器の場合は盛り付けてパセリをかけて完成。

ふっくらとした身を、イタリアン風に。

にしんのソテー トマトソース

材料(2人分)

ニシン(3枚おろし).....	2尾分	【ソテー用】	
※魚介類であれば代用可(大きめ)		ニンニク.....	1片
塩(下処理用).....	ふたつまみ	オリーブオイル.....	大きじ1
薄力粉.....	小さじ2		
【ソース】			
トマト.....	40g		
ブラックオリーブ(スライス).....	5g		
ホールトマト缶.....	100g		
EVオリーブオイル.....	大きじ1		
白ワインビネガー.....	大きじ1		
塩.....	ふたつまみ		
黒こしょう.....	ひとつまみ		
ディル※紫蘇でも代用可	3g		

RECIPE

- (下準備) トマトのヘタは取り除いておきます。ディルは枝から葉を外しておきます。ニシンは半分に切っておきます。
- トマトは1cmの角切りにします。
 - ニンニクは縦半分に切り芯を取り除きます。
 - ニシンはバットに入れて塩をふり、10分置きします。キッチンペーパーで水気を拭き取り、薄力粉をまんべんなくまぶします。
 - ボウルに1とソースの材料を入れ混ぜ合わせます。
 - フライパンにオリーブオイル、2を入れ弱火で熱し、ニンニクの香りが立ったら3を皮目から中火で焼きます。
 - 片面に焼き色がついたら裏返し、両面が焼けて中まで火が通るまで中火で3分程焼いたら火から下ろします。
 - お皿に盛り付け、4をかけ完成です。

エスニック香る、ヘルシーメニュー★



よだれ鯛

材料(2人前)

真鯛お刺身用.....	400g	【ピリ辛ソース】	
大根(千切り).....	50g	おろししょうが.....	小さじ1
にんじん(千切り).....	50g	砂糖.....	小さじ2
にんにく.....	1片	しょうゆ.....	小さじ2
※お刺身の残りでOK。		黒酢.....	小さじ2
マグロでも抜群!!		すり白ごま.....	小さじ1
		粉山椒.....	少々
		塩.....	少々
		ラー油.....	大きじ1/2
		ピーナッツ.....	5粒
		香菜.....	適量
		鷹の爪(輪切).....	適量

RECIPE

- 大根とにんじんは、ピーラーで薄く長く切り、氷水に5分ほどつけてシャキッとさせ、水気をきる。香菜はざく切りにする。
- にんにくは薄切りにして芽を除く。フライパンにごま油とにんにくを入れて弱火にかけ、ときどき混ぜながら炒める。にんにくがきつね色になったらペーパータオルの上にとり出し(にんにくチップ)、ごま油もとっておく。
- ボウルにピリ辛だれの材料を合わせて混ぜ、(2)のごま油を加えて混ぜる。
- 大根、にんじんの千切りをお皿に彩り良く敷いて、その上に薄切りにした鯛をのせる。
- 3を上からかけ、荒く砕いたピーナッツを振りかけ、お好みで香菜、鷹の爪を適量おく。完成。

3月の旬魚



真鯛

稚魚の間は岸近くで動物性プランクトンやエビ・カニの幼生などを捕食し、15~16cm位になると小さな甲殻類を食べている。2年目くらいまでは比較的浅い砂礫底でエビやカニなどの甲殻類を食べて過ごし、3年目あたりから深場の岩礁や砂礫底の底付近に移動する。産卵期は海域によって差があり、暖かい九州辺りでは2月頃から、瀬戸内海では4月頃から5月頃にかけて、東北では5月から6月にかけてとなっています。産卵に向けて春には岸近くの比較的浅いところにあがってきます。

■目利きのポイント...目が澄んでいて、体全体の色が鮮やかでコバルトブルーの斑点や目の上のブルーがはっきりしているものが新鮮です。



はまぐり

はまぐりは、二枚の殻がぴったり重なることから縁起のよい食材として結婚式やひな祭りに欠かせない食材の一つです。はまぐり料理といえば、焼きはまぐりや、酒蒸しなどはまぐりの味をそのままダシとして活かせる料理がお勧めです。また、はまぐりと同じ時期に旬を迎える菜の花との相性も良く、パスタ料理としても味わえます。

■目利きのポイント...はまぐりは基本的に生きているものが前提となります。水中では触れると素早く殻を閉じるもの、水揚げされているものはぴったりと殻を閉じているものを選びます。砂抜きは、2%から3%程の塩水を用意し、ハマグリが3分の2位浸る程度に張り、冷暗所に置いて出来れば一晩、少なくとも2時間ほどはそっとしておきます。



にしん

にしんは通常体長30~35cm程のものが多く、大きいものだと45cm程になる。体形はやや側扁し、体高はあまり高くはならず細長い。背ビレはやや小さめのものが1か所だけにあり、尾ビレは真ん中で大きく切れ込みが入っている。

■目利きのポイント...生のニシンを選ぶときは、鱗がしっかりと全体に付いていて、腹が固く張りのあるものを選ぶ。ニシンは漁獲される際に、目が充血することも多いようなので、目が赤いからと言って敬遠する必要はないが、目が乾いてしぼんでいるものは古い。ニシンは生の生鮮だけでなく、身欠きにしんなどの干物としても流通している。身欠きにしんは水戻して調理し、昆布巻きやにしんそばの上に乗せられる甘露煮などにする。