

HOKUSHIN PRESS



フィッシュソーセージでゴーやちゃんぷるー

- 1 ゴーヤは塩でもみ、しんなりしたら流水で洗って水気を絞る。
- 2 フライパンにごま油を熱し、「フィッシュソーセージ」、厚揚げ、[1]を順に加えて中火で炒める。
- 3 全体に火が通ったら、しょうゆとオスターソースを合わせて回し入れる。
- 4 割りほぐしたまごを加えて、軽く炒める。
- 5 そうめんは茹でて、水でしめておく。
- 6 器に盛り、かつお節をふる。



ラタトゥイユそうめん

- 1 野菜は1.5cm程度の角切りにする。お好みの野菜でOK。白身魚と魚介類をいれてもおいしい。
- 2 器に1、オリーブ油を入れ混ぜ合わせ、電子レンジで加熱する(600W約5分)。
- 3 トマトソース缶詰を合わせ、粗熱がとれるまでねかせる。
- 4 そうめんは茹でて、水でしめる。
- 5 皿にそうめん、3、めんつゆをかける。



海鮮ちらしそうめん

- 1 ゆでたそうめんをしっかり水切りし器に盛る。
- 2 お刺身のお好みの具を盛付ける。
- 3 めんつゆを回しかける。
ねぎ、大葉、ごま、みょうがは好みで。

素麺特集

飽きた…と思われがちな素麺ですが、アレンジ無限大の万能選手！
飽きない素麺レシピで、夏の食卓を楽しみながら、暑さを乗り切りましょう。

うなぎ風そうめん

- 1 うなぎを1cm幅に切り、日本酒をふって電子レンジ(600W)で約1分加熱する。
※お使いの電子レンジにより、多少の誤差があります。加熱時間は目安ですので、ご注意ください。
- 2 トマトを4等分に切り、錦糸卵、カイワレなどをのせる。
- 3 ゆでたそうめんに1と2を盛りつけ、めんつゆを適量かける。



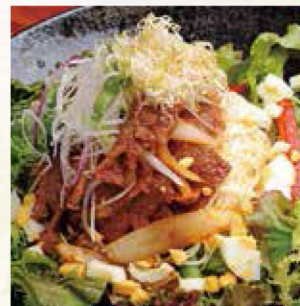
豆乳そうめん

- 1 鍋に、調整豆乳、水、味噌、みりん、しょうゆ、和風だしの素を入れ、沸かさないうちに温める。その後、氷水で冷やしておく。
- 2 そうめんを市販品の表示通りにゆでて、冷やしておく。きゅうりを、3~4cm長さの細切りにする。
- 3 フライパンで豚肉を炒め、肉の色が半分くらい変わったら、キムチを加えて炒める。※白身魚・魚介類を入れてもOK!! さきいかでも美味しくなるよ。
- 4 そうめん、豚キムチ、きゅうりを盛りつけ、豆乳液をそそぎ、ごま油をたらしてできあがり。好みで糸とうがらしを添えて。



プルコギ風そうめん

- 1 玉ねぎは3mm程度の薄切り、ピーマンは5mm程度の細切りにする。
- 2 豚肉、切った玉ねぎとピーマン、(1)を合わせた漬けダレを和え、5分ほどおく。
- 3 鍋にそうめんをゆでるためのお湯を沸かしておく。
- 4 フライパンに(2)を汁ごと加え中火にかける。水1/4カップを加え、フライパンの底が見える程度まで炒め煮にする。
- 5 ゆでたそうめんを洗って水気をしっかりきり、器に盛って(4)をかける。いりごま白を散らせば完成。



梅雨を爽やかに愉しむ
旬魚のさっぱりメニュー



相性抜群の旬魚の刺身とアボカドを さっぱりレモン風味で

レモンカンパチの冷製仕立て

材料(2人前)

カンパチ	約150g
アボカド	1/2個
レモンスライス	1枚
オリーブオイル	大さじ1杯
塩、ブラックペッパー	適量
醤油	小さじ1杯
パセリ	適量
わさび	お好みで
ねぎ	お好みで

RECIPE

- 1 カンパチをそぎ切りにして、余計な臭みを取るために塩水に浸します。塩水は海水と同じくらいの濃度でOK。浸す時間は20分～1時間ほどで大丈夫です。
- 2 塩水に浸したカンパチの水気を、キッチンペーパーなどを使い、取ります。
- 3 アボカドは食べやすいようにさいの目状に切ります。切り終わったらカンパチと一緒にボウルに入れます。
- 4 塩、ブラックペッパー、パセリ、オリーブオイル、醤油を入れ、レモンスライスを絞しながら加えてよく混ぜます。
- 5 混ぜたら器に盛りつけ、お好みでわさびやネギを加えて完成です。

※サーモン、白身魚、魚介類なんでも代用可

干物に旨味がギュッ!夏にピッタリのさっぱりちらし

カマス干物で さっぱりちらし寿司

材料(4人前)

酢じめにしたカマス(下記参照)

米	大4尾分
米	2カップ(400cc)
☆合わせ酢	
酢	1/3カップ
砂糖	大さじ3
塩	小さじ2
白いりごま	大さじ2
しょうが	1かけ
しょうがの甘酢漬け	30g
青じその葉	4～6枚
もみのり	適宜
いり卵	卵4個分
さやえんどう	20枚

RECIPE

- 1 すしめしを作る。米は炊く30分前にといでざるに上げる。
- 2 炊飯器に入れ、水2と1/4カップ(450cc)を加えて、やや堅めに炊く。ご飯が炊き上がったら、鍋に合わせ酢の材料を合わせ、強火にかけて煮立たせる。
- 3 飯台の内側をぬれぶきんで拭き、炊きたてのご飯をあけて全体に広げる。合わせ酢が熱いうちに、ご飯にまんべんなくかけ、しゃもじで切るようにざっと混ぜる。全体がなじんだら、うちわであおいで急速にさましなげら、手早くさっくりと混ぜる。堅く絞ったぬれぶきんをかけ、涼しい場所に置いてさます。
- 4 白ごまはフライパンで香りが立つまでからいりし、しょうがは皮をむいてせん切りにする。しょうがの甘酢漬けは、飾り用に8枚を残して粗く刻む。カマス(下記参照)をほぐしておく。卵4個に塩コショウ適量でいり卵を作成しておく。さやえんどうは塩ゆでしお好みで。
- 5 ごまは、飾り用に大さじ1を残してすしめしに加え、しょうが、刻んだしょうがの甘酢漬け、もみのりも加えて混ぜ合わせる。どんぶりに4等分ずつ盛り、カマスを4等分ずつ放射状にのせる。飾り用のしょうがの甘酢漬けと、青じその葉を飾り、残りのごまをふる。

---カマスの酢じめ作り方---

- 1 開いて干したカマスを皮目を下にしてフライパンで焼く。
- 2 裏表しっかり焼いたら取り出し骨に注意して身をほぐすようにする。
- 3 合わせ酢を作る。ボールに酢大さじ3、砂糖大さじ1、しょうがの絞り汁1かけ分、塩小さじ1/3を合わせてよく混ぜ(カマス大4尾分の目安)、バットに注ぐ。できるだけ重ならないように並べ漬ける。漬ける時間によって酸っぱさが異なるので、好みで調節して。20分程度でOK。

※すしやどんぶりにしても。食べない分は、切らずにラップなどでびっちり包み、冷蔵庫へ。1～2日はもつ。※どんな干物でも代用可

塩焼きだけじゃない!ふっくら淡白な身に 梅の酸味と大葉の香りがアクセント

さっぱり風味☆あゆの梅肉焼き

材料(2人前)

あゆ(内臓処理後の物)	2尾
塩	少々
大葉	4枚
サラダ油	大さじ1
すだち、又はレモン	お好みで
☆調味料	
梅干し	大3個
酒	小さじ2
みりん	小さじ1

RECIPE

- 1 あゆに塩を振る。大葉は軸をとり縦半分に切る。梅干しは種を取り包丁でたたく。
- 2 ボウルに☆調味料を入れ混ぜる。
- 3 あゆのお腹に大葉と2を半量ずつ入れる。
- 4 フライパンにサラダ油を入れて熱しあゆを入れて中火で焼く。焼き色がついた裏に返しつつ中弱火で両面5分くらいずつほどじっくり焼く。
- 5 うつわにもり、スダチやレモンなどがあれば添える。

※イワナ、ヤマメでも代用可。サーモンもイケる!!

6月の旬魚



カンパチ

ブリ、ヒラマサ、カンパチは同じブリ属で「御三家」と呼ばれ外観も良く似ていますが、ブリの旬は冬、ヒラマサの旬は初夏から盛夏。カンパチの旬は初夏から秋の季節と言われていたが、近年漁獲されて季節による味の変化も少ない魚種で、寒ブリやブリの旬とヒラマサの旬の期間を埋める魚として重宝されています。また、ブリと同じように成長とともにその呼び名が変わる出世魚でもあります。

■目利きのポイント…2kgから4kg位のものまでの方が美味しくお刺身にBEST! 刺身の場合は、活べされ血抜き処理されたものでエラが鮮やかな紅色をしているもの。目が澄んでいるもの。カンパチは天然物の方が概して身が締まり味が良いとされます。



カマス

カマスは、一般に市場でカマスと呼ばれているのは「アカカマス」を指し、味の良さもあってカマスの中では最も人気があり値段も高いです。旬の時期は6月から8月の初夏の頃。カマスは、関東より南の地域でよく獲れる魚です。新潟や富山の日本海沿岸、瀬戸内海、東シナ海、南シナ海、西日本地域に多く生息しています。その中でも名産地として知られるのは、九州地方、瀬戸内地方です。

■目利きのポイント…目が澄んでいるのかどうか。そこをよく見極めてください。少し濁ってきたものは、水揚げしてから時間が多少経ってしまったということですので、さらに、ウロコがしっかりと残っているもの。お腹がしっかりと柔らかくないものを選びましょう!



鮎

鮎は成長する過程で、若鮎、成魚、落ち鮎と呼ばれる時期にそれぞれ旬を迎えます。6月から7月の初夏が若鮎の旬となり、旬の走りと言われていました。8月から9月の夏の暑い季節が成魚の旬となり、産卵に向け栄養を身体に蓄えている旬の盛りを迎え、9月の終わりから禁漁期までの晩秋が落ち鮎の旬となり旬の名残りと言われていました。それぞれの旬で違う美味しさがあります。

■目利きのポイント…全体に張りがあり、腹部に硬さを感じられるもの、えらや体の色がはっきりとしてきれいなもの。天然ものの鮎は高級品ですので、スーパーなどに出回することは滅多に無いのですが、養殖ものは比較的価格も抑えられているので購入時にはしっかり確認して美味しい鮎を選びましょう。