



夏野菜と お魚レシピ

夏の食卓に元気をプラス！
ご家庭でできる夏の味わいメニューを
簡単にご紹介します。

HOKUSHIN PRESS



夏野菜とあなごのトマト煮

ナス、カボチャ、玉ネギがたっぷりに入ったこちらのレシピは、食欲がない日にもピッタリ！ニンニクの香りが食欲をそそります。仕上げにバジルを飾っていただきます。最後に加える卵液で全体がまろやかな仕上がりに。さいごにあなごの白焼きをさっと混ぜ合わせてアクセントに。もっと野菜が摂りたい場合は、パプリカやサヤエンドウ、ブロッコリーなどを加えても良いでしょう。このレシピとパンだけでも立派なランチや夕食になりそうですね。ワインやビールのおつまみにも最適。パスタにかけても美味しいです。

エビと夏野菜の揚げ南蛮

夏場はピリ辛な料理が恋しくなることがあります。そんなときに作りたいのがこちら。エビのプリプリ食感がたまらない夏野菜の揚げ南蛮です。野菜の甘さと南蛮ダレがマッチして、何度も作りたくなる美味しさ。ボリュームアップしたい場合は、インゲンやズッキーニ、オクラを加えても良いでしょう。揚げ南蛮はできあがったらすぐに食べることもできますが、少し時間を置いてから食べると、素材に味がしみ込んでより美味しくいただけます。冷蔵庫で冷やしてから食べるのも◎。お好みでミツバやネギを散らしてからいただきます。

夏野菜と鯛のカレーマリネ

さっぱりとしたマリネをカレー風味にアレンジするのもいいかもしれません。あと一品作りたいときにもオススメなレシピで、お弁当のおかずとしても大活躍。作り方は簡単で、焼き網を熱し、適当な大きさの鯛と野菜を両面焼き色がつくくらいまで焼き、熱いうちにカレーマリネ液につけます。10分くらい漬け、全体になじんだら完成です。焼き網が自宅にない場合は、オーブントースターや魚焼きグリルを使って焼いても大丈夫。夜にこちらのマリネを作っておき、冷蔵庫で保存しておけば、翌朝のメニューにもなりますよ。ぜひお試しください。

夏野菜とツナのアタトウユ

アタトウユはフランスの南部プロヴァンス地方の郷土料理です。フレッシュなトマトで夏野菜を煮込むと、さっぱりとした味わいがたまりません。夏の常備菜としてもオススメです。お好みで具材にピーマンやニンジン、ツナ、ベーコンなどを加えても良いでしょう。そのまま食べるのはもちろん、お肉料理やパスタにのせても美味しくいただけますよ。



盛夏の旬魚で！
味わい満足メニュー



すずきのムニエル バター醤油ソース

材料(2人分)

すずきの切り身	2切 (約200g)
玉ねぎ(スライス)	30g
塩・コショウ	適宜
薄力粉	適量
サラダ油	大さじ1
日本酒	100cc
醤油	大さじ1
バター	10g
しょうが(すりおろす)	ひとかけ
カイワレ	適量

RECIPE

- 1 すずきの切り身(骨抜きしたもの)に塩・コショウして薄力粉を薄くつける。
- 2 サラダ油を引いたフライパンを中火にかけ、すずきを皮目の方から焼き付ける。付け合わせの野菜(今回は玉ねぎスライス)もフライパンの空いているところに入れる。
- 3 付け合わせの野菜が焼けたらお皿に取り出しておく。
- 4 すずきの皮目がこんがり焼けたら裏返し、日本酒を入れて沸騰させる。沸騰したら蓋をして弱めの中火にして5分ほど火を通す。
- 5 すずきに火が通れば醤油としょうがを入れ、少し火を強める。1分ほどでスズキを取り出してお皿に盛る。
- 6 フライパンに残ったソースにバターを入れて少し煮詰める。お皿のすずきかけ、カイワレを適量すずきの上に置く。

※白身魚、魚介類で代用可

皮はカリッと香ばしく♪くせのない白身魚を
バターソースでドレスアップ。

夏のおもてなしにぴったり。 ワインにも合う、洋風茶わん蒸し



ウニ入り冷製茶わん蒸し

材料(4人分)

<スープ>	<卵液>
チキンブイヨン	1個
水	400ml
酒	大3
塩	小1/3
薄口しょうゆ	小1/3
卵	2個
酒	大1.5
薄口しょうゆ	小1/4
塩	小1/3
ウニ	大3~4
ジュンサイ	大4~5

RECIPE

下準備

- ・<スープ>を煮立てチキンブイオンを煮溶かし、鍋底を冷水に当て冷やす。340mlは卵液に加えるので取り置き、残りは薄口しょうゆ小1/3を加えて冷蔵庫で冷やしておく。
- ・取り置きスープ、酒、薄口しょうゆ、塩を加えて混ぜ合わせる。ゆでジュンサイはザルに上げて、サッと水洗いする。
- ・蒸し器を湯気が上がる状態に準備しておく。

- 1 ボウルに卵を割り、白身を切るように菜ばしでつまみ上げてほぐす。合わせたスープ340mlを加え、泡立ってない様に混ぜ合わせ、一度固く絞ったぬれ布巾でこし、なめらかにする。
- 2 湯気の上がった蒸し器に入れ、水分が茶碗蒸しに入らないようにタオルを巻き付けた蓋をして強火で1~2分蒸す。蓋を少しずらして少し火を弱め(中火くらい)12~15分蒸す。
- 3 竹串を刺して透明な汁が出てくれば蒸し上がっています。不透明な汁が出てくれば、もう少しそのまま蒸して下さい。蒸し上がれば火を止めて水につけ、水に氷を加え、粗熱が取ればラップを掛け、冷蔵庫でしっかり冷やす。
- 4 冷やした茶碗蒸しに冷たいスープを張り、ジュンサイ、うにをのせる

※いくら、数の子などの魚卵で代用可



さっと炒めて完成!むちむちのたこと
しゃきしゃきキャベツの食感が楽しい。

たことキャベツ ピリ辛炒め

材料(2人分)

ゆでたこ	100g~ 150g
キャベツ	1/4個
にんにく	1かけ
しょうゆ	小さじ2
塩	少々
黒こしょう	適量
ごま油	大さじ1
唐辛子(輪切り)	小さじ1

RECIPE

- 1 キャベツとたこは食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。
- 2 フライパンにごま油、にんにく、唐辛子を入れて熱し、キャベツとたこを入れてキャベツがしんなりするまで中火で炒める。
- 3 しょうゆ、塩をふって黒こしょうをふりさっと炒める。

※魚介類・白身魚で代用可

8月の旬魚



うに

日本は世界で一番ウニを消費している国です。国内で食用に水揚げされるウニはバファンウニ、ムラサキウニ、エソバファンウニ、キタムラサキウニなどが中心で、日本国内の生産では消費がまかないきれず、世界各地からウニを輸入しています。日本人が食べているウニの、なんと9割は輸入物なのです。ちなみに輸入物ウニではロシア産ウニが甘みがありとても美味です。旬は6月~8月が多く水揚げされ価格も安定しています。

■目利きのポイント…凍らせない(冷凍NG)。どんなに鮮度抜群のウニでも、どんなに高価な国産ウニでも、一度凍らせることで組織が壊れ、解凍と同時にドロドロと水気が出ます。しかも苦味も…!



まだこ

関東では正月に酢だこを食べ、関西では夏至から11日目の半夏生にたこを食べる風習があります。「土用のたこは親にも食わずな」という、「秋ナスは嫁にも食わずな」と同様のことわざがある。たこの名前由来には、「多股(たこ)」や、「海蛸子(かいしょうし)(海のクモ)」とあらわされていたものが省略されて「蛸」一字でたこと呼ぶようになった、など変形からの命名の説が多いです。■目利きのポイント…まずは色味の良いものを。暗い赤色でツヤのあるものが良いでしょう。たこの味はオスとメスで若干違います。どちらもおいしく召し上がれますが、一般的にはメスの方がおいしいとされています。見分け方は、吸盤の大きさが揃っていないのがメスで、まばらなのがオスになります。



すずき

すずきはブリやボラと同じように、幼魚から成魚までの間に何回か名を変えるため、出世魚として喜ばれます。背は青黒く、全体に銀白色に輝き、形はあくまでもスマートな流線形。また、精悍な顔付きで第一背鱗の棘がピンと立っている姿は「鯛に次ぐ美魚」です。■目利きのポイント…ウロコや体表がボロボロになっていないものを選びましょう。ぬめりは新鮮な証で、ぬめりがなく乾燥しているとは鮮度が落ち、触り心地も悪いです。すずきは大きいもののほうが脂がのっていて美味しいです。全長が大きいものはいいのですが、お腹が大きいものは、触れるなら触ってみてください。スズキは口が大きいので魚を丸呑みにしている場合があります。