

# HOKUSHIN PRESS



## 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  
やまいか(お刺身用) 200g  
液体塩こうじ 大さじ1  
練りわさび 小さじ1  
塩(板ずり用) 適量

- 1 ヤマイかはお刺身用を購入。
- 2 きゅうりは塩をふって板ずりし、なり口を落とす。一口大に切る。
- 3 液体塩こうじと練りわさびを良く混ぜ、やまいか、きゅうりと和える。
- 4 やまいかは、残りのお刺身で使用する場合、軽く湯通しして塩を少量振っておいてもOK。もちろんバターソースで和えてもおいしい。

※塩こうじの代わりに塩昆布で代用可能  
※魚介類、白身魚で代用可

**おつまみに  
ピッタリ！  
さっと作れる  
旬の味。**

## よだれ鯛



材料(2人前)

真鯛お刺身用 400g  
大根(千切り) 50g  
にんじん(千切り) 50g  
にんにく 1片  
【ピリ辛ソース】  
おろししょうが 小さじ1  
砂糖 小さじ2  
しょうゆ 小さじ2  
鷹豆 小さじ2  
すり白ごま 小さじ1  
梅山椒 少々  
塩 少々  
ラー油 大さじ1/2  
ピーナッツ 5粒  
香菜葉 適量  
鷹の爪(輪切) 適量

- 1 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。
- 2 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)、ごま油もどけておく。
- 3 ボウルにピリ辛だれの材料を混ぜ、(2)のごま油を加えて混ぜる。
- 4 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。
- 5 3を上からかけ、軽く残っ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。  
※お刺身の残りでOK、マクロでも抜群！

## 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

- 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、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、キッチンペーパーを使い、取り除きます。
- 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る程度に加えてよく混ぜます。
- 5 混ぜたら器に盛りつけ、お好みでわさびやねぎを加えて完成です。  
※サーモン、白身魚、魚介類なんでも代用可

**旬魚の刺身を  
さっぱり  
レモン風味で**

## ホタテマンゴーパイナップルサラダ



材料(2人前)

ホタテ 6個  
マンゴー 1個(お好みの量)  
パイナップル缶 1缶(お好みの量)  
アボカド 1個(お好みの量)  
赤パプリカ 1/4個  
水菜 20g(1株目安)  
ネギカット 少々(お好みで)  
ドレッシング 少々  
レモン汁 大さじ1/2  
甘酢 小さじ1  
EVオリーブ油 大さじ1  
塩コショウ 少々  
しょうゆ 小さじ1/2

- 1 ホタテは厚みを半分に切り、分量外の塩水で洗って水気を拭き取る。
- 2 マンゴー、アボカドは皮をむいて1cm角にカット。パイナップル缶は、しっかりシロップを切って、アボカドと同じ大きさにカット。赤パプリカも1cm角にカットしておく。水菜は洗って食べやすい大きさに。
- 3 ドレッシングを作成する。ドレッシングの材料を全てボウルに入れよく攪拌する。
- 4 器に水菜を並べ、ホタテを1列に並べ、その上からフルーツカット、赤パプリカを散らす。
- 5 器に盛り付けたら上からドレッシングをかけ、ネギを散らして完成。

※いかに、エビで代用可能

## たことキャベツ辛炒め



材料(2人前)

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  
鷹辛子(輪切り) 小さじ1

- 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、鷹辛子を入れて熱し、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

**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。**

## カジキバターステーキ



材料(2人前)

めかじきの切り身 2切れ  
しめじ 1/4株  
レモン 3/4個  
にんにく 1/2かけ  
白ワイン 1/4カップ  
オリーブオイル 大さじ1  
塩 少々  
こしょう 少々  
バター 大さじ1  
※白身魚で代用可

- 1 めかじきは塩、こしょう各少々をふる。しめじは石臼を切った小房に分け、塩少々を加えた熱湯で2〜3分ゆでてザルに分け、水気をきる。レモンは果汁を絞る。にんにくは包丁の腹でつぶす。
- 2 フライパンにオリーブオイル大さじ1、にんにくを中火で熱し、香りが出たらにんにくを取り出す。めかじきを入れて3分ほど焼き、こんがり焼き色がついたら裏返して、白ワイン1/4カップを加え、ふたをして弱火で5分ほど蒸し焼きにし、皿に盛る。
- 3 同じフライパンにレモンの絞り汁を加え、弱火にして1〜2分煮、塩、こしょう各少々を加える。バター大さじ1を加えて水から混ぜながら溶かし、こんがり色がついたら火を止め、ソースをめかじきにかき、しめじを添える。

**ふっくら美味しい  
ふわっと香る、  
バターの香り。**

## さわらロールキャベツ



材料(2人前)

春キャベツ 大2枚(120g目安)  
さわら切身 2切れ(200g目安)  
人参(お好みで) 輪切り2個  
ブロッコリー(お好みで) 2片  
ローリエ 2枚分  
固形コンソメ 1個分  
水 300〜400ml  
<合わせ調味料>  
トマトピューレ 1カップ分  
ケチャップ 大さじ4  
砂糖 小さじ2  
塩 小さじ1/2  
コショウ 少々  
ナツメグ 少々  
バター 10g

- 1 さわらはあらは骨を抜く。春キャベツは熱湯でゆで、ザルに広げて冷ます。巻きやすいように軸の固い部分を削ぎ落とし、細かく刻んで<糠>に加える。
- 2 さわらの切身とキャベツの芯を合わせて包み込み型にまとめます。
- 3 フライパンにロールキャベツを巻き終わりを下にして並べ、ローリエ、固形スープ、水を加える。
- 4 落とし蓋をし、更に鍋の蓋をして煮立ってから10分、人参、ブロッコリーを加えて中火で煮る。
- 5 <合わせ調味料>を加え、更に煮立ってから12〜15分煮る。最後にバターを加え、風味とツヤを出す。
- 6 器に盛り付けて完成。

## メバルのブイヤベース



材料(2人前)

メバル 1尾  
むきエビ 4尾  
(有膜エビのほうがおいしい)  
ムール貝 6個程度  
にんにく 2片  
セロリ 0.5本  
にんじん 0.5本  
玉ねぎ 1個  
ホールトマト 1缶  
サフラン 適量  
オリーブオイル 適量  
塩・コショウ 適量

- 1 魚は内臓、えら、うろこをとっておく。※切り身でも可能。写真は切り身で作成。
- 2 サフランに水300ccを加え、サフラン水を作っておく。
- 3 野菜類はざく切りにして、フライパンでオリーブオイルで炒めて、魚を加えたら水でひたひたにして煮立てる。
- 4 アクをとって、魚に火が通ったら、②のサフラン水、ホールトマトを加えアクをして約30分ほど煮る。
- 5 貝、エビを加え、塩・コショウする。
- 6 器に盛り付ける。

**炒めて煮込むだけ！メバルの旨味がよく出ます。**

## あなごチリ料理風グラタン



材料(2人前)

アナゴ 2本  
じゃがいも 大2個  
かにかま 80g  
大葉 4〜5枚  
生クリーム 300ml  
チリソース 10ml  
(お好みで多くしてもOK)  
醤油・みりん(刷毛で塗る程度) 適量  
バター 少々  
とろけるチーズ 適量

- 1 アナゴは、しょう油とみりんを味をつけ、焼く。
- 2 じゃがいもは皮をむいて薄切りにし、水に2〜3分ひたして塩水にする。
- 3 アナゴは、1cmに切っておく。
- 4 アルミホイルで作った容器にバターをぬり、じゃがいもの半量を入れる。
- 5 アナゴ、大葉を入れて最後に残りのじゃがいもを並べ入れる。
- 6 生クリームにチリソースを入れ、とろけるチーズをのせ、170℃に予熱しておいたオーブンで20分焼く。  
※トースターでも可能  
※ウナギ、魚介類、白身魚でも代用可

**淡泊なアナゴと  
生クリームが相性◎**

# 季節のうつろいを味わう 初秋の旬魚



### 秋鮭の味噌マヨ 洋風仕立て

材料(4人分)

秋鮭切り身(生)	4切(400g)
玉ねぎ	1個
アスパラ	4本
塩	少々
こしょう	少々
バター	大さじ2
合わせみそ	大さじ3
砂糖	大さじ1
A みりん	大さじ1
酒	大さじ1
マヨネーズ	大さじ6
パセリ	お好みで

#### RECIPE

- 1 鮭は両面に塩・こしょうをし、水滴がうき出てきたら、よくふきとる。
  - 2 玉ねぎは5mm幅の薄切りにする。アスパラは、下処理をし軽く塩ゆでしておく。
  - 3 フライパンにバターを入れて熱し、①の両面に焼き色をつけ、いったん取り出す。
  - 4 ③のフライパンに②を入れてさっと炒め、③の鮭のをせ、混ぜ合わせたAの2/3量をまわしかけ、ふたをして約10分蒸し焼きにする。野菜に火が通ったら、残りのAをかける。
  - 5 皿に盛付けソースをかけ お好みでパセリを振りかけて出来上がり。
- ※白身魚、魚介類で代用可

味噌とマヨネーズのコクが  
秋鮭の旨味を引き立てます。



### あっさりとした白身魚を ハヤシソースで美味しく煮込んで。

### あっさりさっぱり 鱧と鱈の ハヤシソース煮

材料(2~3人分)

はも(骨切済み)	100g
生たら	100g
小麦粉	小さじ2
塩こしょう	少々
にんにく	1片
玉ねぎ	1個
マッシュルーム	4個
バター	10g
赤ワイン	70cc
水	150cc
ホールトマト缶	1缶
ケチャップ	大さじ3
A ウスターソース	大さじ2
コンソメ	小さじ1
ローリエ	1枚
塩こしょう	少々

#### RECIPE

- 1 鱧・鱈に小麦粉、塩こしょうをまぶします。
  - 2 フライパンにバターを溶かし、にんにくを炒めます。香りが立ったら玉ねぎを加えて、しんなりしてきたら、マッシュルームを加えてさらに炒めます。
  - 3 ①の魚を加えて再度炒め、粉っぽさがなくなったら赤ワインを加えて煮詰めます。
  - 4 赤ワインの水分がなくなってきたら、(a)の調味料を加えて混ぜ、弱火で25分ほど煮込みます。塩こしょうで味を整えてできあがりです。お好みでパセリを散らしてめしあがれ!
- ※白身魚、魚介類で代用可



### きのことあさりで味わう、秋のはじまり。

### きのことあさりの リゾット

材料(1人分)

アサリ(冷凍、剥き身)	50g
(殻付きアサリの場合は、約130gを剥き身にします。)	
ごはん	150g
しめじ	80g
牛乳	150ml
しょうゆ	小さじ1
ピザ用チーズ	30g
有塩バター	10g
黒こしょう	適量
イタリアンパセリ	適量

#### RECIPE

- 1 しめじの石づきを切り落とし、手でほぐす。
- 2 中火に熱したフライパンに有塩バターをひき、アサリ、1を1分程炒めたらごはんを入れ、全体に油が回るまで炒め合わせる。ごはんにしっかりバターの風味を染み込ませてから牛乳等を加えることがポイント。
- 3 牛乳、ピザ用チーズ、しょうゆを加えて中火でよく混ぜ合わせ、全体にピザ用チーズが溶けたら火から下ろす。
- 4 お皿に盛り付け黒こしょう、パセリを振りかけて完成。他に生卵、温泉卵を加えるとまろやかに。お醤油もお好みでおかけください。

※ 魚介類・白身魚なんでも代用可能。マグロもお刺身の残りで醤油に漬けて入れて焼いて入れてもOK

# 9月の旬魚



### はも

夏が旬と思われがちの鱧。実は晩秋あたりに獲れる物は、産卵後に旺盛な食欲を満たし身が肥え、脂が乗ったものとなり、体表が金色を帯びてきます。「金鱧」や「落ち鱧」と呼ばれます。落ち鱧の時期は鱧の脂の持つ奥深い旨みが味わえる季節。まさに鱧の2回目の旬の時期です。食感、初夏の鱧にはないような弾力のある歯触りになっています。皮も柔らかくなり、鱧すき鍋、湯引き鱧、鱧しゃぶなどに是非お試しください! ■目利きのポイント…鱧は、生きていた間に活べることにより、白く透明な身が引き締まった状態になり、くさみがなく味わい深い鱧料理となります。色白で透明感のある鱧を買きましょう。活べないものは照り焼きやフライなどに利用します。



### 秋鮭

鮭は赤身魚と思われがちですが、実は白身魚です。あの赤は、白身魚特有の速筋で、エビやカニを餌にしているうちに赤くなっていきます。鮭にも種類があり「銀鮭」「紅鮭」「白鮭」などがありますが、日本では「白鮭」が一般的で、「銀鮭」「紅鮭」は日本の川には上りません。秋鮭も「白鮭」の一種です。産卵シーズンの9~11月に東北・北海道沿岸に寄ってきたものを秋鮭、秋味と呼び、5~7月頃にとれる鮭は、季節外れという意味で時鮭、時不知(トキシラズ)と呼ばれます。■目利きのポイント…身がぎゅっとしまっていて弾力がある。身が赤い。身に透明感があり崩れていない。皮と身が離れていない。皮の色がきれいで乾燥していないこと。(新鮮なものは皮が輝いています。)



### あさり

あさりの旬の時期は海水が温かくなり始める3月~4月の春口と、夏の暑さが落ち着き気温の下がってくる9~10月の秋口です。旬になると身が太り厚みのある身入り状態になり、これが旬の時期のあさがりが美味しいといわれる由縁です。一番身入りがよく太っているのは、産卵前の栄養をたっぷり蓄えている時期で産卵の始まる海水温度が20度になる前。海水の温度が冷たい状態から温かくなる時期と暑い状態から海水温度の下がる時期が産卵前の旬の時期になり、食べ時です。■目利きのポイント…殻を固く閉じ、模様が鮮明でぬめりのあるもの。臭いがないもの。塩水に入れると勢い良く水を噴射するものが多いとされています。