

新米の季節到来。

旨い飯を土鍋&魚で
最高のおいしさに!

北辰
MARINE PRODUCTS

10
2020
Oct.

HOKUSHIN PRESS

牡蠣土鍋飯



牡蠣の旨味を
存分に楽しめる!

材料(2人前)

生牡蠣(むき身)	100g	お酒	18cc
ご飯	一合	昆布	1片
かつおダシ	180cc	ミツバ	
しょうゆ	18cc	(茎の部分)	適量

※「牡蠣」の分量は、約50g~180gの間で調整
いただくのがおすすめです。

<牡蠣の下処理>

牡蠣むき身は予め「大根おろし」で洗い、軽く水
洗いでおきましょう!!

- まずダシを作ります。鍋にダシ180cc、し
ょうゆ18cc、酒18ccを入れ強火で沸騰させ
ます。
- ダシが沸騰したら牡蠣(かき)を入れ、軽く湯通
しします。牡蠣に火が通りすぎると身が小さ
くなりますので、茹で過ぎ気をつけましょう。
- 牡蠣(かき)に火が通ったら牡蠣をザルにあ
げます。ダシは後で使うので捨てないでくだ
さい。
- 次に土鍋に洗っておいだ「お米一合・牡蠣を
湯通ししたダシ・昆布」を入れます。
- 蓋をして強火で5分火にかけ沸騰したら弱
火で10分火にかけます。沸騰する前に「土
鍋の蓋をお開け、お米全体にダシが混ざる
ようによくかき混ぜる」のがコツです。
- ご飯が炊きあがったら蓋を開け昆布をとりま
す。フタが熱いので火傷にご注意ください。
- ミツバの「茎の部分だけ」を切り、ご飯の上
にのせます。
- ミツバの上に先ほど加熱した牡蠣(かき)を
のせ蓋をし10分蒸らし完成です。

魚いぐらの土鍋飯



材料(4人前)

米	2合	*醤油	小さじ2
塩鮭	2切れ	*みりん	小さじ2
水	350cc	*酒	大さじ1
顆粒かつおダシ	小さじ2	いくら	お好きなだけ

- 米は研いでザルにあげ、土鍋に入れる
- 水と調味料(醤油、みりん、酒、顆粒ダシ)を
合わせて1の土鍋に入れる。30分ほど放置
して浸水させる。
- お米が白っぽくなったら上に鮭をバランスよ
くのせ蓋をして、6分後に沸騰する強さの火
加減(少し弱めの強火)。
- 火をつけてから6分後に沸騰したら(湯気が
出てきたら)、とろ火にして水分がなくなるま
で18分から20分加熱。
- 火を止めてそのまま10分蒸らす。10分後に
鮭と鮭の間をいくらで埋める。お好みであさ
つきなど薬味もどうぞ!
- 蓋をしてテーブルへ。底には程よいお焦げ。
鮭を崩して取り分け、食べる時は骨に注意し
て下さい。

具材を変えて
アレンジ!

うにいくら土鍋飯



鯛お頭飯

材料(4人前)

鯛	1匹	醤油	大さじ1と1/2
米	2合	酒	大さじ1/2
水	350ml	みりん	小さじ1/2
出汁昆布	15cm	塩	大さじ1と1/2

- 土鍋に水と昆布を入れて30分ほど浸します。
- 鯛にまんべんなく塩をふり、焦げやすいヒ
レと尾にアルミホイルを巻き付けます。
- グリルで10分ほど加熱し表面に焼き色をつ
けます。
- お米を研ぎ、浸水させます。(夏は30分、冬
は60分)
- お米をザルにあげて水気を切ります。
- 出汁を取ります。1に醤油、酒、みりんを入れ
沸騰直前に昆布を取り出します。
- 土鍋に米と出汁を入れ、鯛を乗せます。(出
汁を冷ます必要はありません)
- 蓋をして、強めの中火にします。沸騰したら
弱火にし、15分炊飯します。
- 火を止めて、そのまま10分ほど蒸らします。
- 鯛の皮と骨を取り除き、混ぜ合わせたら完
成です。

たこ土鍋飯

材料(4人前)

米	2合	酒	大さじ1
水	350cc	醤油	大さじ1
茹でたこ	150g	塩	ひとつまみ
新生姜	70g	刻み海苔・三つ葉など	お好みで
「割烹白だし」	大さじ2		お好みで

- ポウルに米と水を入れてとき、水に30分ほ
ど浸けておく。生姜を長さ3等分→せん切
り、たこを1.5cmくらいのぶつ切りにする。
- 土鍋にポウルの中身と 白だし・酒・醤油・塩
を入れて軽く混ぜ、上に生姜とたこを乗せて
蓋をして 中火で13分くらい炊飯。
- 蒸気が上がってきたら火を止め、そのまま
20分くらい放置。蒸らし終わったらすぐに
しゃもじで全体を切り混ぜる。
- 味が足りなければ塩少々で整えて、お茶碗
に盛って頂きます(^_^)お好みで三つ葉など
を添えて。



秋の旬魚と新米で
笑顔ほっこり、しあわせ食卓



大葉とレモンでさっぱりと！ 食感豊かな和風パスタ

すじことシラスの 冷製パスタ

材料(2人分)

カップリーニ(素麺でもOK) 160g
筋子(イクラ)醤油漬け 100g
釜揚げシラス 50g
大葉 4枚
☆白だし 小さじ1
☆レモン汁 1/2個分
・あれば柚子の皮 少々

RECIPE

- 筋子は包丁で小口に切り分けるか、潰さないよう注しながら手で軽くほぐす。
- 鍋に湯を沸かし、カップリーニを茹で始める。
※冷水で締めるため、表示よりも1分長めに！
- 茹でてる間に☆を混ぜてから、筋子・釜揚げシラス・☆を加えてサックリ混ぜ合わせる。
- 茹であがったカップリーニを冷水で締めて水気を切り、具材を和える。
※締める時に氷を使っても♪
- 器に盛ったら大葉を散らし、有れば柚子の皮も少々散らす。出来上がり♪

※いくら、かずのこでも代用可。
白身魚魚介類もいけます。

これからが旬！ ふぐの食感と旨味を楽しんで

ふぐの カルパッチョ

材料(2人分)

ふぐ(お刺身用) 60~100g
フグ皮湯引き お好みで
(写真は20g)
カットネギ 少々
☆オリーブオイル 大さじ3
☆醤油 大さじ1
☆ワサビ(チューブ) 3cmくらい
☆ニンニク(チューブ) 1~2cm
サラダ菜
(細かくちぎる) 1枚

RECIPE

- フライパンにオリーブオイル適量をして、とらふぐお刺身用の両面をサッと炙る。(写真は切り身を買ってカット)
- 炙ったふぐは皿にのせ、冷やしておく。
- ☆の材料をよく混ぜる。(ワサビやニンニクの量はお好みで調整してください。)
- サラダ菜を盛り付け、3のソースをフグにかければ完成！

※サーモン、鯛、ヒラメ、ぶりでも代用可。
魚介類のカルパッチョにも。



簡単シンプル、だけどおいしい

カレイの辛あえ ちょっから風

材料(1人分)

かれいの刺し身 150g
(鯛、ひらめでも可能)
☆ドレッシング
酢 大さじ2
コチュジャン 大さじ1
砂糖 大さじ1/2
レモンの絞り汁 大さじ1/2
ごま油 小さじ1
みりん 小さじ1
しょうがの絞り汁 小さじ1/2
にんにくのすりおろし 小さじ1/3

RECIPE

- ボールにドレッシングの材料を入れてよく混ぜ合わせる。刺し身を加えてあえ、盛付ける
- お好みで春菊を入れてもサラダ感覚のおつまみで◎

※サーモン、マグロ、白身魚で代用可



10月の旬魚



カレイ

白身が淡泊なカレイは消化が良く、低カロリーなので病人食や離乳食にも最適です。特徴的なのが体の右側に目がそらっていることです。黒褐色または褐色で体は薄く平べったい形状をしていて「左ヒラメに、右カレイ」と昔から親しまれています。体表を周囲の色に馴染ませ海底に潜っています。また、カレイはヒラメに比べると身が柔らかいため、煮物に最適ですが、新鮮で鮮度が良ければお刺身もとても美味しいです。

■目利きのポイント…表面にぬめりがあり、腹に張りがあるもの。活け締めされている物がより美味しいです。鮮魚を選ぶ際は、身に張りがある固いものの、表面が乾いていない物を選びましょう。



すじこ

すじこといくら、原料はどちらも同じ鮭とマスの卵です。いくらやすじこの違いはまず形にあります。すじこは卵巣膜に包まれて塊になっており「すじこ」という呼び名も、塊で卵が筋のようにになっているから、ということから来ています。一方いくらは、1粒1粒がバラバラになっています。卵巣を鮭やマスの体からそのまま取り出した物をすじこ、1粒1粒取り出した物をいくらと呼びます。

■目利きのポイント…粒の色。鮮度の良い筋子はキレイなオレンジ色をしています。できるだけ血筋(血管)が入っていないものの方が鮮度が良いです。11月中旬までの筋子は、卵殻膜が薄く膜が口の中に残らない為、より美味しく召し上がっていただけます。



フグ

食用で取引されるフグの中でも特にトラフグは最も美味とされ、その独特の旨味と食感で「冬の味覚王」とも呼ばれています。天然トラフグの旬は昔から「秋の彼岸から春の彼岸まで」つまり、9月下旬から3月下旬までといわれています。特に11月から2月がもっともおいしいと言われていますが、これはフグの調理法であるフグ鍋が冬に食べられる事、成長したフグが産卵のために日本に最も近づき季節でもあるからです。

■目利きのポイント…天然物は荒波に逆らって泳いでいるため運動量が多く、身がプリプリしていて弾力があります。一方、養殖は天然のものとは比べ身が柔らかく、スツと歯が入るイメージです。