

ふぐのカルパッチョ



材料(2人前)  
 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

これから旬！  
ふぐの食感と旨味を楽しんで

- 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。

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

- 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。
- 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。
- 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。
- ③のフライパンに②を入れてさっと炒め、③の鮭をのせ、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。
- 皿に盛り付けソースをかけ お好みでパセリを振りかけて出来上がり。

※サーモン、白身魚、魚介類なんでも代用可

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) 日本酒 100cc  
 玉ねぎ(スライス) 30g 醤油 大さじ1  
 塩・コショウ 適宜 バター 10g  
 薄力粉 適量 しょうが(すりおろし)ひとかけ  
 サラダ油 大さじ1 カイワレ 適量

- 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。
- 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。付け合わせの野菜が焼けたらお皿に取り出しておく。
- 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。
- 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分ほどでスキを取り出してお皿に盛る。
- 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。お皿のすずきにかけ、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

カジキバターステーキ



材料(2人分)  
 めかじきの切り身 2切 白ワイン 1/4カップ  
 しめじ 1/4株 オリーブオイル 大さじ1  
 レモン 3/4個 塩 少々  
 にんにく 1/2かけ こしょう 少々  
 バター 大さじ1

下準備  
 めかじきは塩、こしょう各少々をふる。しめじは石附を切って小房に分け、塩少々を加えた熱湯で2~3分ゆでてザルに上げ、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。

- 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、香りが立っ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、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。
- 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を加えて木べらで混ぜながら溶かし、こんがり色づいたら火を止める。ソースをめかじきにかけて、しめじを添える。

※白身魚で代用可

レモンカンパチの冷製仕立て



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

- 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。
- 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。
- 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。
- 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りを加えてよく混ぜます。
- 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

とろりんチーズのあじ香草パン粉焼き



材料(2人前)  
 アジ(3枚おろし) 4枚 塩 適量  
 大葉 4枚 マヨネーズ 小さじ2  
 スライスチーズ 2枚 小麦粉 小さじ1  
 パン粉 15g オリーブオイル 大さじ1.5  
 ガーリックパウダー 少々 白ワイン 大さじ1  
 ドライパセリ 適量

- アジの水気をふき取り、身の方に小麦粉を振る。
- 大葉とチーズを載せたら、尾の方から二つ折にして爪楊枝で留める。
- 皮側にスプーンなどでマヨネーズを塗る。
- パン粉、ガーリックパウダー、ドライパセリ、塩をよく混ぜ合わせて香草パン粉を作り、アジの皮目にくっつける。
- フライパンにオリーブオイルを入れてこんがり焼く。
- 白ワインを回し入れ蓋をして火を通したら完成。

※魚であればほとんど代用可



深まる秋、旬魚の旨味溶け込む  
あったかメニュー



とろ〜りあったか。  
魚介のうま味がたっぷり溶け込んだ一品。



材料(2人分)

チンゲンサイ	
(あればタアツァイ)	2株
ホタテ(貝柱)	150g
<魚介の下準備用>	
塩	小さじ1/3
コショウ	少々
卵白	1個分
片栗粉	適量
カニ(ゆでほぐし身)	80g
白ネギ(みじん切り)	10cm分
ショウガ(みじん切り)	1片分
エバミルク	100ml
<中華スープ>	
中華スープの素(練り)	小さじ1
熱湯	200ml
<調味料>	
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/2
コショウ	少々
酒	大さじ1
<水溶き片栗>	
片栗粉	大さじ2
水	大さじ4
サラダ油	大さじ1
クコの実	4粒

RECIPE

- 1 ホタテはひとくち大に切る。<魚介の下準備用>の塩、コショウを振り、卵白、片栗粉の順に加えてよくなじませる。
- 2 チンゲンサイは食べやすい大きさに切り、分量外の塩、サラダ油各少量を加えた湯でゆでる。続けて1も入れてゆでる。
- 3 中華鍋を熱してサラダ油を入れ、白ネギ、ショウガを加えて炒める。<中華スープ>の材料を加えてカニをほぐしながら入れ、さらにエバミルク、<調味料>の材料を加えて調味する。
- 4 3に2を加えてひと煮たちさせ、混ぜ合わせた<水溶き片栗>を加えてトロミをつけ、器に盛る。

魚介ダシの旨味を野菜とともに。

あんこうのブイヤベース

材料(3~4人分)

あんこう(切り身)	1パック(400g)	あればタイム(乾燥)	小さじ1/4
有頭エビ	4尾	あればローズマリー	1/3枝分くらい
あさり	200~230g	にんにく(みじん切り)	大1片分
粗塩	小さじ1	玉ねぎ	1/2個分
白ワイン	50cc	長ネギ	1/2本分
トマト缶(ホール)	1/2缶分	セロリの莖	1/2本分
水	500ml	人参	1/3本分
サフラン	1瓶(0.4g)	オリーブオイル	大さじ2
ローリエ	1枚		

RECIPE

- 1 あさは塩分3%の塩水に2時間ほどつけて砂をはかせておきます。※砂をはかせた後は流水でゴシゴシ洗って水気を切る
- 2 分量の水にサフランをつけておく
- 3 エビは殻の背の間に竹串を入れ、背ワタを引き抜く。流水で洗ってペーパータオルで水気を拭きとっておく。
- 4 アンコウは熱湯をかけて臭みを取り、ペーパータオルで水気をふきとっておく ※このひと手間はとっても大切!
- 5 野菜はすべてみじん切りにします。
- 6 鍋を火にかけてオリーブオイルとニンニクを入れて弱めの中火にかけます。
- 7 ニンニクの香りが出てきたら、⑤の野菜を入れてよく炒めます。※野菜の粘り気が出るくらいまでしっかり炒める
- 8 トマト缶を加え、トマトを崩すようにしながら中火で炒める。ローリエも加える。
- 9 白ワインを加え、グツグツしたら②のサフラン水も加える。
- 10 アンコウとエビも加える
- 11 ローズマリー・タイム・粗塩を加え、アクを取りながら弱火でコトコト30分ほど煮込む
- 12 あさりを加え、蓋をして貝が開くまで煮込む※8~10分位で貝が開きます(目安)。※ムール貝が手に入ればより本格的に。
- 13 出来上がり! お皿に盛って、あればタリアンパセリなどを散らしてどうぞ。



肌寒い日の「あともう一品」に!



材料(4人分)

絹ごし豆腐(大)	1丁(400g)
長ねぎ	1本
生たらこ(大)	1腹(100g)
酒	大さじ1+1/2
だし汁	2カップ
みりん	大さじ2
粗塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
しょうが汁	小さじ1~2
片栗粉	大さじ1+1/2
水	大さじ2

RECIPE

- 1 長ねぎは小口切りにする。片栗粉を水で溶いておく。
- 2 たらこは薄皮に切り目を入れて包丁で中身をしごき出し、酒を加えて混ぜる。
- 3 鍋にだし汁、みりん、粗塩、しょうゆを入れて煮立て、水溶き片栗粉の半量を加えてとろみをつける。豆腐を縦半分になり、端から1cm幅に切って加え、(2)のたらこも加えてひと煮する。
- 4 残りの水溶き片栗粉を加えてとろみをととのえ、最後に長ねぎを加える。器に盛り、しょうが汁をふる。

11月の旬魚



ズワイガニ

ズワイガニは資源保護のため漁期が定められています。日本では日本海に多く、特に能登半島以南から朝鮮半島東南部にかけ多く分布します。"味覚の王様"「松葉がに」や「越前がに」などがブランドで11月6日より漁が解禁となり、翌年の3月まで行われるが、親ガニのメスは子孫繁栄のため、翌年1月初旬で終了します。繊細かつ淡白で、しかもほのかな甘味のとろける味は日本人の味覚にピッタリです!

■目利きのポイント...手で持ってみてしっかりと重みを感じるものを選ぶことと、腹と甲羅の幅が広く厚みがあるもので、抑えた時に硬いものが良いです。フカフカと弾力があるものは脱皮してからの時間が浅く、身やせしている物が多いです。



生たらこ

たらこはスケトウダラの卵で、江戸時代までは、朝鮮半島から伝わった「明太魚(めんたい)」の呼称が一般的に使われていた。今でも、スケトウダラの卵巣の塩蔵品を唐辛子などで調味したものは、明太(めんたい)子と呼ばれています。国内産の漁獲時期は11月~1月頃となるため、生たらこの旬も同様にこの時期になります。この魚は鮮度落ちが早いので、昔は鮮魚として利用出来なかった。その為、真子(卵巣)と白子(精巣)を取るために乱獲し、身の方は捨ててしまっていた時代もあったが、現在では「すり身」の原料として重要な役割をもつ魚です。

■目利きのポイント...透明感があり皮が破れていない、しっかりと張りがあり弾力間に富んだものがおいしい。



あんこう

「霜月あんこう絵に描いても舐めろ」と言われる位、12月~2月のあんこうは最盛期で、昔から親しまれていた様です。あんこうの肝、脂ののりには産卵と水温と餌の荒食いが大きく関わっています。冬場は水温が低くなるので、身が締まり味も良くなります。また、肝は「海のフォアグラ」と言われるぐらいコッテリした濃厚な美味しさがあり、珍味となっています。

■目利きのポイント...皮に色艶があり、黒褐色で変色、傷が無いもの。身に弾力があるもの。切り身であればピンク色のもの、一匹を選ぶ場合はお腹がへこんでいないもの。その他、肝の大きい個体を選びましょう。一匹物で購入する際はなるべく大きい個体を選ぶことをおすすめします!





# 寄せ鍋 にする？

材料(4人前)

- |            |       |           |         |
|------------|-------|-----------|---------|
| たら・その他     | ねぎ    | 1/2本      |         |
| 白身魚でも可 3切れ | えのきだけ | 1袋        |         |
| 鶏もも肉       | しいたけ  | 4枚        |         |
| 240g       | 水     | 4カップ      |         |
| えび         | 4尾    | みりん       | 大さじ4    |
| 焼き豆腐または    | 酒     | 大さじ4      |         |
| 木綿豆腐       | 1丁    | しょうゆ      | 大さじ3    |
| 白菜         | 1/4株  | だし顆粒      | 小さじ山盛り1 |
| 春菊         | 1/2袋  | にんじん(輪切り) | 4枚      |

- 1 たら、鶏肉はひと口大に切る。えびは尾のひと節を残して殻をむく。豆腐はひと口大に切る。
- 2 白菜は葉と芯に分け、葉は4cm幅に切り、芯は4cm幅のそぎ切りにする。春菊は長さを半分にする。にんじんは薄い輪切りにし、ねぎは1cm幅の斜め切りにし、えのきだけは根元を切る。しいたけは石づきを取って飾り包丁を入れる。
- 3 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら(1)の鶏肉・たら・えび、(2)の白菜の芯・にんじん・しいたけ・えのきだけ・ねぎ・春菊・豆腐・白菜の葉の順に加えて全体に火が通るまで煮る。  
\*好みで七味唐がらし、ゆずこしょう、しょうがのすりおろしなど、薬味を加えてもおいしくお召し上がりいただけます。

今夜は…

# チゲ鍋 にする???

RECIPE

材料(4人前)

- あさり(殻付き) 200g
- ・生だら(大/切り身) 1~2切れ(約250g)
- ・有頭エビ 4匹
- ・厚揚げ 1/2枚(130g)
- ・小松菜 2株(50g)
- 水 カップ2+1/2
- [A]**
- ・みそ 大さじ2+1/2
- ・酒 大さじ2+1/2
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうが(すりおろす) 小さじ2
- ・ごま油 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・にんにく(すりおろす) 小さじ1/2
- ・豆板醤 小さじ1/2
- ・塩

- 1 あさは海水程度の塩水(約3%/水カップ1に塩小さじ1の割合)に浸し、暗くて涼しい場所に2~3時間おいて砂抜きをする。殻をこすり合わせてよく洗い、水ですすいで水けをきる。
- 2 たらは1切れを4等分に切る。有頭エビは、背わたを外し、厚揚げは熱湯にくぐらせて湯をきり、粗熱が取れたら4等分に切る。小松菜は5cm長さに切り、茎と葉に分ける。[A]は混ぜ合わせておく。
- 3 鍋に水カップ2+1/2を入れて中火にかけ、煮立ったら混ぜておいた[A]を加える。厚揚げを入れて1~2分間煮て、たら、あさり、小松菜の茎、葉の順に加え、あさりの口が開いて小松菜がしんなりするまで煮る。



お鍋のめには…

スケツウダラのすり身を使用! 「魚麺(うおめん)」をどうぞ!

北辰水産各店で販売中!



# ニッポン 鍋紀行

