

# お家で鍋パ★大忘年会!!

## 各国のお鍋特集



北辰  
MARINE PRODUCTS

12  
2020  
Dec.

HOKUSHIN PRESS



### THAILAND >> トムヤムクン

材料(4人前)

無頭エビ ..... 12尾  
しめじ ..... 1パック  
セロリ ..... 2本  
にんじん ..... 30g  
ミニトマト ..... 12個  
パクチー ..... 適量

A

・レモングラス ..... 2本  
・バイマックル ..... 2枚  
・カー(タイショウガ) ..... 1個(親指大)  
鶏がらスープ ..... 5カップ

B

・チリンオイル ..... 大さじ2  
・ナムプラー ..... 大さじ3  
・砂糖 ..... 小さじ1  
・レモンの絞り汁 ..... 大さじ3  
米麺(フォー) ..... 適量

1 エビは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。しめじは石づきを切り落としてほぐす。セロリは筋を取り斜めに厚さ5mmに切る。にんじんは皮をむき食べやすい大きさに切る。ミニトマトはヘタを取り、パクチーは粗く刻む。米麺は水にもどしておく。

2 レモングラスは包丁の背で軽くたたき、長さ1/3に斜めに切る。バイマックルは葉脈を取る。カーは薄切りにする。★Aは市販のトムヤムペースト、大さじ1と1/2でも代替可。

3 鍋に鶏がらスープ、2を入れて火にかけ、香りが出るまで弱火で加熱したらBを入れる。

4 3の鍋にしめじ、セロリを入れて火が通ったら、エビ、ミニトマト、パクチーを入れる



### KOREA >> プルコギ鍋

材料(4人前)

【プルコギ具材作成】

牛肉 ..... 400g  
いか ..... 200g  
鮭 ..... 200g  
◎玉ねぎ(すりおろし) ..... 1/2個  
◎ネギ(みじん切り) ..... 1/2個  
◎ニンニク(すりおろし) ..... 大さじ4  
◎砂糖 ..... 大さじ5  
◎醤油 ..... 大さじ10  
◎塩コショウ ..... 適量  
◎ごま油 ..... 大さじ2

【鍋材料】

プルコギ肉 ..... 800g  
ネギ ..... 好きなだけ  
キノコ類 ..... 好きなだけ  
切り干し大根 ..... ひとつかみ  
水菜 ..... 好きなだけ  
◎ニンニク(みじん切り) ..... 大さじ1~2  
◎砂糖 ..... 大さじ1  
◎醤油 ..... 大さじ2  
◎塩コショウ ..... 適量  
◎あごだし粉末(あれば) ..... 1袋  
◎水 ..... 具材が半分隠れる量  
◎ごま油(仕上げ) ..... 大さじ1/2

1 玉ねぎとニンニクはすりおろし、ネギはみじん切りにします

2 ビニール袋に牛肉、いか、鮭それぞれを入れ、◎のプルコギダレを揉み込みます

3 冷蔵庫で20分以上、味をなじませます。(肉に味をつけた状態で、2日くらいは大丈夫です)

4 切り干し大根は水につけておきます。プルコギ鍋に入れる野菜やキノコを食べやすい大きさに切ります

5 火をつける前に、土鍋に3のプルコギ具材と4の切った野菜(水菜を除き)を入れます

6 プルコギ鍋の調味料◎(ごま油を除き)を入れてから火をつけます

7 お肉をほぐしながら煮込みます

8 仕上げのごま油1/2も入れ、味見をして醤油・塩コショウ・砂糖で好みの味に微調整します

9 水菜を入れてから、火をとめます。完成♪



### JAPAN >> 粕汁鍋

材料(4人前)

水 ..... 1000cc  
スープ漢方(温暖手足) ..... 2パック  
鮭 ..... 4切れ(3~4等分カット)  
白菜 ..... 1/4ケ(一口大カット)  
カボチャ ..... 1/4ケ(2cm角切り)  
木綿豆腐 ..... 1丁(12カット)  
しめじ ..... 1パック(石づき落とし、ほぐす)  
舞茸 ..... 1パック(ほぐす)  
長ねぎ ..... 1本(1cm斜めカット)  
にんじん ..... 1本(輪切り)  
☆味噌 ..... 70g  
☆酒粕 ..... 50g

1 土鍋に水とスープ漢方(温暖手足)2パック入れ、沸騰させた後そのまま30分放置します。

2 ☆を小さめのボールに入れ、1を100cc程入れて溶き、土鍋に戻しよく混ぜます。

3 具材をキレイに盛り付け加熱し、火が通ったらスープ漢方を取り除いて出来上がり。



旬魚でおいしく!  
年末のおうちごはんを楽しむ



## たらばがにをふんだんに使って。あったか贅沢なひと品



### タラバガニグラタン

材料(2人分)

たらばがに(ボイル・正味)	200g
マカロニ	120g
たまねぎ	1個
サラダ油	大さじ2
ホワイトソース	200g
牛乳	100ml
こしょう	少々
ピザ用チーズ	80g
パセリ(みじん切り)	大さじ1

※白身魚 マグロ 魚介類 カニかまぼこ 竹輪 カニ缶詰でも代用可能

### RECIPE

- 1 たらばがにには殻をむいて軟骨を取りのぞき、大きめにほぐします。
- 2 鍋にたっぷりの湯を沸かし、マカロニ・塩(分量外)を入れてゆで、水気を切ります。
- 3 たまねぎは粗みじん切りにします。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、中火で玉ねぎをしんなりするまでよく炒めます。ホワイトソース・牛乳を加えてひと煮立ちさせ、ゆでたマカロニとこしょうを加えて混ぜ合わせます。
- 5 耐熱容器に薄くサラダ油(分量外)を塗り、(4)を入れ、その上にたらばがにとピザ用チーズをのせてオーブントースターで焼き色がつくまで焼きます。
- 6 仕上げにパセリを散らします。

## パンにはさまずに、そのままおかずにしてもgood



### 鮭サンド

材料(2人分) ※マグロカツレツ、魚介類、白身魚でも代用可能

ぶりの照り焼き	2切れ	レッドオニオン	1/4個 スライス
フランスパン(小型バゲット) 2個	(ロングバゲットをお好みの量にカットでも)	マヨネーズ	大さじ1~2
サラダ油	大さじ1/2	【たまご液】	
トマト	1/2個	たまご	2個
レタス	2枚	牛乳	大さじ1/2
		粉チーズ	大さじ1/2

### RECIPE

- 1 たまご・牛乳・粉チーズを混ぜ合わせ【たまご液】を作り、ぶりの照り焼きをくぐらせます。フライパンにサラダ油を熱し、中火で両面を焼き、もう一度【たまご液】にくぐらせて両面を焼きます。
- 2 トマトは約1cm幅の輪切りにします。レタスはパンのサイズに合わせてたた
- 3 バゲットをトーストしてマヨネーズをぬり、(1)・(2)をはさみます。
- 4 ピカタの衣に、カレー粉を加えてもいいだけです。

## パンに挟んでも美味しい！ 満足感ありのヘルシーカツ♪



### マグロカツレツ

材料(2人分) ※白身魚、魚介類での代用可能

<香草パン粉>

パン粉	40g
パセリの葉	15g
マグロのさく	200g(100g×2)
卵(溶いておく)	1個
小麦粉	適量
天日塩	適量
黒コショウ	適量
サラダ油	適量
バルサミコビネガー	15ml
ヴァージン・オリーブオイル	250ml
ペビーリーフ	適量

### RECIPE

- 1 パン粉とパセリの葉をフードプロセッサーでよく混ぜあわせる。
- 2 マグロの両面に塩、黒コショウをして、小麦粉、卵液、香草パン粉の順につけて形を整える。
- 3 フライパンにマグロが1/3程度つかう位の量のサラダ油を入れ、強火で加熱する。
- 4 油が十分に熱されたら、2を入れて両面よく焼き、キッチンペーパーなどで油を切っておく。
- 5 マグロのカツレツは食べやすい大きさに切る。お好みでペビーリーフをしきその上にカツレツを載せる。バルサミコビネガーはそのままカツレツにかけても、小皿に入れてお好みの量をかけてもOK。
- 6 ヴァージンオリーブオイルはお好みでふりかける。

# 12月の旬魚



### 大分産ぶりとろ

黒潮暖流が流れ込む豊後水道の豊饒な漁場で、大切に育てられた10kg前後の大型ぶりを「ぶりとろ」と呼びます。瀬戸内海の海水と太平洋から流れてくる海水のぶつかる漁場で養殖しているので、とても身が引き締まり、また、この時期は、海水温も下がるので脂のりの良さと旨みも備えています。

★家庭でできる!おすすめ料理★  
ぶりとろしゃぶ・・・あっさり昆布だしで。ポンズと大根おろし。薬味もたっぷり入れて!  
ぶりとろ照り焼き・・・いつものぶりの照り焼きもぶりとろにすれば、まるで魔法のようにふわふわジュシー。  
ぶりとろ大根・・・とろとろに大根も炊いて。柚子を絞って一味違うぶりとろに。



### 大間産天然本まぐろ

津軽海峡で水揚げされるマグロは、天然の本マグロです。特に大間町で水揚げされたマグロは最高級品。マグロの頬に貼られた「大間まぐろ」のシールには通し番号が入っており、どの船がいつ、どんな漁法で獲ったマグロかを厳密に管理しています。

★家庭でできる!おすすめ料理★  
漬け丼・・・大間のマグロを豪快に漬けに。こんな贅沢な漬け丼味わえない!!  
手巻き寿司・・・極上の海苔と、新米で。生まれきてよかったと思う味に。ひと口に入れた瞬間幸せにさっと炙ってたたき風・・・サラダに入れてもカルパッチョにしてもOK。お塩を少し振りかけてさっと炙ったら極上のくちどけ。



### アラスカ産タラバガニ

☆カニの王者と呼ばれる「タラバガニ」☆タラバガニは、別名を「キングスラブ」と呼ばれているほど、その大きさ、身の旨さ、それに価格の高さがまさに蟹の王様。オホーツク海などの寒冷海域が主な漁場です。近年、ほとんどのタラバガニは輸入品ですが、日本では「鱈」の漁場で水揚げされることが多かったことが「鱈場蟹」の名前の由来だそうです。

★家庭でできる!おすすめ料理★  
タラバカニ鍋・・・豪快に!雑炊まで絶対おいしい!!  
ゴールデンマスタード・・・ゆでたタラバガニをむいてゴールデンマスタードのみかけて食べてみて!!  
トースターオーブン焼き・・・アルミホイルに包んでトースターにイン!!チーズやチリソースをかけて。