

# HOKUSHIN PRESS



## 生姜

ショウガオールが含まれる「生姜」。生姜に含まれる「ジンゲロール」という成分は、血行を促進させる効果があります。血行が促進されることで、基礎代謝を上げることができます。また、生姜を乾燥させたり、加熱したりすることで、ジンゲロールがショウガオールへと変化します。ショウガオールには体温を上昇させ、基礎代謝を上げる効果があります。

## ごぼうと鯛の炊き込みご飯

白米	2合
鯛切り身	150g
ごぼう	50g(1/2本)
おろししょうが	小さじ1/2
和風だし	小さじ2
豆板醤	小さじ1

- ごぼうはさきぎきにして、水につけておきます。鯛はひと口大に切ります(刺身の残り等使うのも可)。
- 白米をといで、通常通りの水加減で炊飯器にセットします。
- 2に1、おろししょうが、豆板醤、和風だしの薬を加えて、ざっと軽くかき混ぜ合わせ、炊飯します。
- 炊き上がったら、全体をさっくり混ぜ合わせ、器に盛ります。お好みでわけがまきごみのりなどを散らします。

## いかとわかめの生姜サラダ

いか(明)	1枚	塩わかめ	30g
生姜汁・酒	少々	きゅうり	2本
(生薬類)		(ドレッシング)	
黒天粉	2g	オリーブ油	大さじ2
だし汁	250cc	玉ねぎ	小さじ2
醤油	大さじ1	(すりおろしたもの)	
みりん	大さじ1	レモン汁	大さじ1
塩	少々	白ワイン	大さじ1
生姜汁	大さじ1	塩・胡椒	適量

- いか(明)は、皮をむいて開き、表面に5cm幅の格子状の切り目を入れ、一口大に切る。生姜汁少々を加えなじませておく。酒少々を加えた熱湯でサッと茹で、ザルに上げる。わかめは水洗いし、塩を落として5分位水に漬けて戻し、4~5cm位の長さで切る。きゅうりは塩をふり、板ずりをし、ピーラーで縦にスライスし、4~5cm長さで切る。
- 鍋に黒天粉・だし汁・醤油・みりん・塩を入れ、へらで混ぜながら煮立てる。煮立ったら2分程で火を止め、生姜汁を加え軽く混ぜ、流し鍋またはパット等に注ぎ冷やし固める。固まったら一口大の大きさに切る。
- ボウルにドレッシングの材料を入れよく混ぜ合わせる。
- 器にいか、わかめ、きゅうり(水気を取る)、2を入れ、3をまわしかけ出来上がり。

## さば缶でヘルシードライカレー

さば水煮缶	1缶
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1片
しょうが	1片
しょうが(耐しょうが用)	1片
カレー粉	大さじ1.5
トマトケチャップ中濃ソース	
またはウスターソース	大さじ1
サラダ油(炒め用)	適量
ご飯	人数分

- 玉ねぎ・にんにく・しょうがはみじん切りにします。しょうが1片は耐しょうが用にし、耐しょうがに、水にさらしておきます。
- フライパンに油を熱し、玉ねぎ・にんにく・しょうがを炒めます。
- よく炒めたら、カレー粉を加えて炒め、粉っぽさがなくなるようによくなじませます。
- さば缶を水ごと、ケチャップ・ソースを加え、蓋に1cmほどの水も加えます。
- さば缶はくしながら、水気がなくなるまで煮ます。あればガラムマサラ・クミン等スパイスを加えてできあがり!! ご飯にかけ、耐しょうがをたっぷりトッピングして、混ぜながら召し上がれ!



## 身体の中から温める

## 生姜・黒酢+お魚 最強のレシピ特集

### マグロ竜田黒酢和え

- 小鍋に★を加えて一煮立ちさせたら火を止める。
- マグロを食べやすい大きさにカットし、水気をキッチンタオルでしっかりふき取ったら、片栗粉をまぶす。フライパンに5mm程度の深さまでサラダ油を加えて、中温程度まで熱したら、しっかりと揚げ焼きをする。
- 煮戻全体が紫色に染めたら、さつと油を捨て、その間に1をしっかりと温める。
- 煮戻だれの中に油を切ったマグロを入れてしっかりと炒め、完成。



マグロ	ぶつ切り	200g
片栗粉		大さじ2~3杯
サラダ油		適量
★黒酢		大さじ2杯
★砂糖		大さじ2杯
★醤油		大さじ2杯
★酒		大さじ2杯

いつものお料理を黒酢にチェンジ!!

### サバ黒酢あんかけ

サバ(3枚おろし1尾個と個個にカットし4等分)

<下味>	大さじ1	<中華風あん>	小さじ1
酒	小さじ1	酒	大さじ1
しょうゆ	1/2杯	砂糖	50ml
玉ねぎ	1/2本	黒酢	50ml
ニンジン	1/2本	しょうゆ	小さじ1
片栗粉	適量	水	20ml
揚げ油	適量	顆粒チキンスープの素	小さじ1/2
ゴマ油	小さじ2	片栗粉	小さじ1
しょうが(みじん切り)	1/2片分	ネギ(刻み)	適量

- サバは水気をキッチンペーパー等で軽く拭き取り、片栗粉をまぶして170℃の揚げ油で、カリッと揚げ、油をきる。
- フライパンにゴマ油、しょうがを入れて強火で熱し、香りがたってきたら
- 玉ねぎ、ニンジンを加える。野菜がしんなりしてきたら中華風あん>の材料を加え、よく混ぜ合わせてはみをつける。
- 器に(1)を盛り(2)をかけ、刻みネギを散らす。

### たこときゅうり黒酢酢の物

きゅうり	1-2本	黒酢	大さじ3
タコ	適量	しょうゆ	大さじ2
生わかめ	適量	砂糖	大さじ1

- きゅうりはスライス、タコをカットする。きゅうりはスライスした方が味が染みる。生わかめは、一口大に刻んで準備。
- わかめをカット。タコ・わかめ・きゅうりの量に
- カットしたらボウルへ黒酢3・しょうゆ2・砂糖1の割合を入れ、混ぜたら完成。

アミノ酸が含まれる「黒酢」。アミノ酸は、筋肉疲労や損傷を回復させる効果があり、筋肉を構成するタンパク質の元になる栄養です。黒酢とは黒酢の一種で、玄米または大麦を1~3年ほどかけて発酵・醸成させた酢のことです。豊かな香りから香醋と呼ばれることもあります。

## 黒酢

新たな年の食卓を  
あたたかく彩る旬魚レシピ

## たら白みそクリーム煮

材料(4人分)

たら切身	200g
海老(冷凍エビでも可)	4尾
塩	小さじ1/3
白こしょう	少々
小麦粉	適量
かぶ	3個
にんじん	1/2本
ねぎ	1本
サラダ油	小さじ2
バター	10g
＊ホワイトソース	
バター	30g
小麦粉	30g
牛乳	300ml
酒	大さじ2
固形コンソメの葉	1個
白味噌	大さじ2程度

※鮭、白身魚、貝類で代用可



### RECIPE

- 1 かぶは葉と根を切り分けず。葉は下茹でして3cm長さに切り、根は皮をむいてひと口大のくし型に切ります。にんじんは3〜4mm厚さの半月切りにし、先端の細い部分は輪切りにします。ねぎは表面に浅く斜めに細かい切り込みを入れ、3〜4cm長さに切ります。
- 2 たら切身は、皮つきのまま、ひと口大のぶつ切りにします。分量の塩、こしょうをふって、小麦粉を表面にまぶします。
- 3 鍋にサラダ油を熱してバター10gを溶かし、2)の鮭、エビを炒めます。色がかわってきたら1)のか

- ぶの葉以外の野菜を加えて、一緒に炒めます。野菜の表面が少し透明になってきたら、酒を加えアルコール分をしっかりと飛ばしてから、水2カップ、固形コンソメを加えます。5分ほど煮込んで野菜に8割程度、火を通します。
- 4 ホワイトソースは、別の鍋にバター30gと小麦粉を入れて、粉っぽさがなくなるまで炒めます。牛乳を少しずつ加えて滑らかなばし、トロリとするまで煮ます。
- 5 3)に4)を加えて野菜がやわらかくなるまで煮たら、かぶの葉を加え、味噌で味をととのえます。

**相性抜群！  
たらと白みそで  
寒い冬にぴったりの  
ほっこりメニュー**

## 柚子胡椒が溶け込んだお出汁で 香り豊かに



材料(3~4人分)

＊ぶり(刺身用の上身)	500g
にんじん	1本(100g)
えのき茸	(大)1袋
しめじ	(大)1パック
長ねぎ	2本
白菜	1/4株(450g)
【だし】	
だし昆布	5cm
水	4~5カップ
酒	1/4カップ
塩	小さじ1
柚子胡椒	小さじ1
【調味】	
ポン酢しょうゆ	適量
味噌(おろししょうが、万能ねぎの 小口切り、七味唐辛子) 各適量	

### RECIPE

- 1 にんじんはピーラーで長く薄切りにする。えのき茸、しめじは根元を切り落とし、小房に分ける。長ねぎは1cm幅の斜め切りにする。白菜は葉元は5cm長さの細切りにし、葉先はざく切りにする。
- 2 ぶりは薄くそぎ切りにする。
- 3 (1)、(2)をそれぞれ大皿に盛り合わせる。ポン酢しょうゆと味噌を用意する。
- 4 卓上鍋にだし昆布と水を入れて火にかけ、煮立ったら酒と塩と柚子胡椒で調味する。
- 5 (4)を食卓に移し、野菜を適量入れてしんなりするまで煮てから、ぶりを入れてさっと火を通す。野菜とぶりを各自とり分け、ポン酢しょうゆと好みの味噌で食べる。

＊白身魚(鯛など)で代用可

## 柔らか〜いやりいかは旨味たっぷり！ ごはんがすすむ一品です



### RECIPE

### やりにか柔らか煮物

材料(4人分)	
・さつまいも	小 4本
・小やりにか	10〜12杯
調味料	
だし汁	300ml
酒	100ml
A みりん	大さじ2
ザラメ糖(または砂糖)	大さじ2
醤油	大さじ3

※砂糖の代わりに水飴を使用すると  
照りが増します！

- 1 さつまいもは一口大の乱切りにし、切ったものから水にさらし水気を切ります
- 2 鍋にAを入れ煮立て小やりにかを入れ、色がかわったら上下を返しひと煮立ちしたら取り出してアクを取り、1を入れふたをして弱火で7〜8分煮ます
- 3 さつまいもがやわらかく煮えたら、小やりにかを戻し入れふたをして中火で5分ほど煮含めて完成！  
さつまいもは形が崩れるほど長く自然の甘みがイカに染み込みます！

他の種類のイカ、牡蠣、ぶりなどで代用可

## 1月の旬魚



### やりにか

やりにかは繁殖のため接岸してくる冬から春にかけて多く漁獲されています。「夏のケンサキイカ、冬のやりにか」と言われるように、やりにかの旬は冬から春にかけてとなります。日本全国の沿岸で漁獲されています。主な産地は青森県や北海道、宮城県、長崎県などです。佐賀県の呼び名は活け造りで有名です。

■目利きのポイント  
獲れたばかりのやりにかは半透明の白です。死後時間の経過とともに表皮の色が鮮やかな赤色になり、鮮度が落ちてくると今度は発色が茶褐色になり身が透明感のない白になります。選ぶなら、色がまだ鮮やかな赤いものにししましょう。ちょっと触った時にスーッと色が変化する状態だととても新鮮な証です。



### ぶり

天然の好物、ブリが美味しくなる旬の時期はたっぷりと脂を蓄え南下する12月〜2月の冬が旬。この時期のものは「寒ブリ」と呼ばれ非常に人気が高い。この時期は主に日本海側で沢山獲れ、太平洋側では少し遅れ2〜3月に多く水揚げされる。天然のハマチ、イナダサイズのものは秋に多く水揚げされている。

■目利きのポイント  
◆目に張りがあり澄んでいるもの ◆大きくてふっくらと丸いもの…よく太っていて大きいものの方が脂のりが良い。◆エラが鮮紅色のもの…エラを開けてみて、鮮やかな赤い色をしているかチェック。◆切り身の場合…血合いの色が赤い方が新鮮。ドリップなどが出ていないこともチェック。



### 真鱈

鱈は1年を通して漁獲されるお魚ですが、もっとも多く流通するのは秋から冬にかけて。これは12月から翌年3月の産卵期に向け、比較的産場に上がってくるためであると言われています。この時期は、オスの白子も発達し、旬と呼ばれて人気があります。寒くなるほどおいしくなるお魚です。

■目利きのポイント  
◆なるべく大きいもの ◆張りや艶がある物…全体に艶があり体側の斑模様がかっきりとしているもの。◆目が透明感があり澄んでいないもの。◆エラが鮮紅色のもの…中のエラが鮮やかな赤い色かチェック。◆切り身の場合…うっすらと透明感が残っているものが新鮮。