



巣ごもりお家で

くるくる
手巻き寿司
変わり種特集



カキフライ

フライ物で合うのは
なんとなんと・・・

サクサク衣になんとなんとタルタルソースをかけて巻き巻きて食べてください。新感覚新食感の手巻き寿司が味わえます!! とんかつ、エビフライ、白身魚フライでもOK。



いかユッケ

イカをユッケ風にアレンジしたおすすめの変り種レシピ。コチュジャンやごま油、んにくの風味を効かせた味付けで、酢飯にも良く合う組み合わせです。大葉やキュウリも合わせてアレンジするのも◎。イカそうめんにひと手間加えることで、美味しい変わり種ができます。



アボカド納豆
シラス和え

アボカドに納豆を合わせて、そのままでも巻いても美味しくいただけるレシピです。アボカドは角切りに。そうすることでアボカドの食感もしっかりと楽しめます。納豆やしらすも合わせて、全体を良く混ぜて巻いてください。納豆のネバネバが全体を上手くまとってくれます。



ちくわ焼

うどん・そばの具にも!

ちくわをみりんと醤油で軽く炒めてごまを振りかけます。ちくわを甘辛く炒めてかば焼き風に。見た目はあなごに見えますよ。かけうどんやかけそばの具としても最適です。



海鮮
味噌漬け風

お刺身を味噌漬けにすると、いつもとは違う味に変化します。レモンとの相性も抜群! レモンをひと絞りにして大人の味に変えてもいいかも。魚をたたいてなめろう風にするのも◎。大葉やキュウリなどと合わせていただくさっぱり。いくつでも食べられます。



笹かまぼこと
クリームチーズ

食べやすい大きさにカットした笹かまぼこをクリームチーズにディップして。お好みでクリームチーズの中に、わさびや柚子胡椒を入れても。柑橘系果物のカットなどを入れると斬新な手巻き寿司に!



がりサバ

がりとしめさばをカットして混ぜて。めんつゆなどで味を入れるとおいしさが一層引き立ちます。身体の中から元気になる酢・酢の特製手巻き寿司です。

お酢パワーで
気持ちも元気に!



数の子松前漬

数の子と細切りにした昆布やスルメ、にんじんなどを一緒に醤油やみりんなどで漬けた漬物の一種、松前漬。すし飯とよく合い、ごはんがススム。充分一品として食べられますが、あえて手巻き寿司に。

北辰
MARINE PRODUCTS

2
2021
Feb.

HOKUSHIN PRESS



旨味ぎっしり、旬の貝で!
満足おうちごはん



ホタテのカルパッチョ ふんわりムースがけ

材料(2人分)

生ホタテ	4粒
オリーブ油	適量
塩コショウ	4振
レモン汁	少量
ホタテの水煮缶詰 (身60g総量135g)	1缶
卵白	1個分
スライスチーズ	2枚
▲卵黄	1個分
▲ケチャップ	小さじ1
小口ネギカット	お好みで

※白身魚魚介類であれば代用可能
※ホタテ貝の殻があれば器として使用しても◎

RECIPE

- ホタテ缶詰の汁大さじ2とスライスチーズを小皿に入れ、レンジ600wで40秒加熱しチーズを溶かす。卵白は泡立てしておく。
- 容器にホタテ缶詰の身と1のチーズを入れ、ブレンダー(ミキサーでもOK)で滑らかにし、泡立てた卵白も加え更に混ぜる。
- 小皿に少しオリーブオイルを塗り2を入れ、蒸し器で8分蒸す。荒熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- 小鍋に▲とホタテ缶詰の汁大さじ1を入れ、よく混ぜながら弱火で加熱。とろっとなったらソースの出来上がり。
- 生のホタテにオリーブ油と塩コショウとレモン汁をかけなじませる。
- 5を器に盛り付け上から4をかけ、その上に3をスプーンですくい盛り付ける。
- 小口ネギカットをお好みの量ふりかけて出来上がり。

うまみたっぷりのホタテを
まるやかなソースとともに。



牡蠣餃子

材料(4人分)

生牡蠣(1粒約20g)	400g
餃子の皮	20枚
サラダ油	適量
水	適量
① すりおろし生姜	小さじ2
すりおろしニンニク	小さじ2
オイスターソース	大さじ4
醤油	小さじ4

※白身魚 白子でも代用可能

プリプリ、ジュワっとあふれる旨味！
包んで焼くだけで、この美味しさ

RECIPE

- 牡蠣は水でよく洗い、ぬめりや汚れを落とし、水気を切っておく。
- ①を混ぜ、牡蠣を入れて混ぜ合わせる。
- 餃子の皮に1をのせ、縁に水をつけて包む。
- フライパンにサラダ油をひき、1を並べて中火で熱する。焼き目がついたら水を加え、蓋をして蒸し焼きにする。
- 全体に火が通ったら火から下ろし、お皿に盛り付けて出来上がり。



切って和えるだけ！お酒のおつまみや
もう一品にぴったり

アボカド赤貝ユッケ

材料(2人分)

アボカド	1個
赤貝(刺身用)	100g
① めんつゆ(2倍濃縮)	小さじ2
コチュジャン	小さじ1
ごま油	小さじ1
トマト	1/2個

※サーモン マグロ ホタテでも代用可

RECIPE

- アボカドは縦半分に切り、種を取り除き、サイの目にカットしておく。トマト1/2個もサイの目にカットする。
- 赤貝は2等分に切る。
- ボウルに2と①を入れて混ぜ合わせる。
- 1の皮に3を入れる。お皿に盛りつけて完成。

2月の旬魚



牡蠣

マガキのシーズンは初秋～初春。逆に5月～8月は産卵を迎える為、味が落ちてしまいます。産卵を終え、10月くらいから味が戻り始めます。身がしっかりしたブリッとした食感で、旨味が強く、栄養豊富なことから、よく「海のミルク」と言われています。

■目利きのポイント

牡蠣には「殻つき」と「むき身」があります。殻つきのものなら必ず生きているもので、殻が厚く、大きさのわりに重いものを選ぶといいでしょう。殻を外すのに慣れていない人は、むき身を選ぶのがおすすめ。むき身のかきはふっくらと張りがあって、白い部分が乳白色で光沢をもち、黒いひだの部分がよく縮み、色の濃いものが良品とされています。



赤貝

赤貝は、アサリより大きく、貝殻は基本白っぽいのですが、先のほうに毛が生えていて黒っぽくなっています。特徴的なので、他の貝と見分けやすい。冬がいちばんおいしく、特に、1月から3月には旨みが多くなります。赤貝は通年買えるようになっていますが、6月から9月は、産卵期で味が落ちてしまいます。

■目利きのポイント

アカガイは殻が薄く、持った時に重みを感じるものを選びます。殻が開いている物は死んでいる場合がありますので避けましょう。また、臭いを確かめ、泥臭く匂うものは避けます。新鮮な物は海の香りがします。剥き身の場合は、はじいた時に身が盛り上がるようなものを選んでください。



ホタテ

ホタテは養殖されているものがほとんどのため、1年を通して安定的に美味しく食べることができますが、ホタテの旬は、同じ北海道内でも養殖の方法によって違います。日本海で多く行われる垂下(すいか)式の養殖は3～4月、オホーツク海や根室海峡地区で多く行われている地撒き(じまき)式は8～9月が美味しくなる時期で、水揚げ量が多くなります。旬には、ホタテの身がさらにふっくらして、うま味も増しておいしくなります。

■目利きのポイント

殻つきのものは、しっかりと口を閉じているか、触ると素早く口を閉めるものが新鮮です。むき身は、貝柱にツヤがあり、こんもりとして締まったものを選びましょう。