



きのことあさりのリゾット



材料(1人分)
アサリ(冷凍、剥き身) 50g しょうゆ.....小さじ1
(殻付きアサリの場合は、ピザ用チーズ.....30g
約130gを剥き身にします。) 有塩バター.....10g
ごはん.....150g 黒こしょう.....適量
しめじ.....80g イタリアンパセリ 適量
牛乳.....150ml

- 1 しめじの石づきを切り落とし、手でほぐす。
- 2 中火に熱したフライパンに有塩バターをひき、アサリ、1を1分程炒めたらごはんを入れ、全体に油が回るまで炒め合わせる。ごはんにしっかりバターの風味を染み込ませてから牛乳等を加えることがポイント。
- 3 牛乳、ピザ用チーズ、しょうゆを加えて中火でよく混ぜ合わせ、全体にピザ用チーズが溶けたら火から下ろす。
- 4 お皿に盛り付け黒コショウ、パセリを振りかけて完成。他に生卵、温泉卵を加えるとまろやかに。お醤油もお好みでおかけください。

※魚介類・白身魚なんでも代用可能。マグロもお刺身の残りでお醤油に漬け込んで焼いて入れてもOK

やりいか柔らか煮物



材料(4人分)
・さつまいも.....小4本
・小やりいか.....10~12杯

だし汁.....300ml	酒.....100ml
みりん.....大さじ2	ザラメ糖(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いかを入れ、色が変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、小やりいかを戻し入れふたをして中火で5分ほど煮含めて完成！さつまいもは形が煮崩れるほど炊くと自然の甘みがイカに染み込みます！

※他の種類のイカ、牡蠣、ブリなどで代用可

すじことシラスの冷製パスタ



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

- 1 筋子は包丁で小口に切り分けか、潰さないよう注しながら手で軽くほぐす。
- 2 鍋に湯を沸かし、カッペ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！
- 3 茹でている間に☆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。
- 4 茹であがったカッペ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！
- 5 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、白身魚、魚介類でも代用可。

マグロカツレツ



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

- 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合わせる。
- 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を入れて両面色よく焼き、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。お好みでペパ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。ヴァージンオリーブオイルはお好みでふりかける。

※白身魚、魚介類でも代用可

牡蠣餃子



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

- 1 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。
- 2 ★を混ぜ、牡蠣を入れて混ぜ合わせる。
- 3 餃子の皮に2をのせ、縁に水をつけて包む。
- 4 フライパンにサラダ油をひき、3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。
- 5 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。

※白身魚、白子でも代用可

ふわふわたらこ豆腐



材料(4人前)
絹ごし豆腐(大) 1丁(400g) 粗塩.....小さじ1/2
長ねぎ.....1本 しょうゆ.....小さじ1
生たらこ(大).....1腹(100g) しょうが汁.....小さじ1~2
酒.....大さじ1+1/2 片栗粉.....大さじ1+1/2
だし汁.....2カップ 水.....大さじ2
みりん.....大さじ2

- 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、水溶性片栗粉の半量を加えてとろみをつける。豆腐を縦半分に切り、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 残りの水溶性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。

柔らかな旨味の春旬魚で
心はずむ食卓に



サクラマスの 元気の出る らびごとソース

材料(4人分)

サクラマス	半身(4切分)
塩コショウ	適量
酒	大さじ1
小麦粉	適量
オリーブオイル	適量
【ラビゴットソース】	
紫玉ねぎ	1/4個
パプリカ	1/4個
トマト	1/4個
塩コショウ	少々
酢	小さじ2
しょう油	小さじ1
オリーブオイル	小さじ1

※白身魚・サーモン、魚介類で代用可

RECIPE

- 1 サクラマスは腹骨をそぎ食べやすい大きさの切り身に切り分け、塩コショウ、酒を振りかけ、10分置いたら両面に小麦粉をまぶす。
- 2 多めのオリーブオイルを入れたフライパンで皮面から焼き、8割ほど火が通ったら裏返して両面をこんがり焼く。
- 3 紫玉ねぎ、トマト、黄パプリカを5ミリ角に切る。
- 4 ボウルで<3>、塩コショウ、酢、しょう油、オリーブオイルを合わせる。
- 5 皿に<2>を盛り付け、<4>をかけて完成。お好みでマヨネーズを添える。

上品に脂の乗ったサクラマスを
さっぱりソースで召し上がれ



白味噌でこってりと味付け。 メバルの旨味が引き立ちます

メバルの白みそ煮込み

材料(1人分)

メバル	1尾(約300g)
ししとう	2本
長ねぎ	30g
水(さらす用)	適量
生姜	15g
水	200ml
料理酒	大さじ2
みりん	大さじ2
白みそ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1

RECIPE

※鯛、カサゴ(ガシラ)などで代用可能

準備 生姜は皮をむいておきます。

- 1 長ねぎは芯の青い部分を取り除き、繊維に沿って千切りにし、白髪ねぎにしてボウルに入れ、ひたひたになるまで水をそそぎ、5分程さらしたら水を切ります。
- 2 生姜は薄切りにします。
- 3 メバルは身の厚い部分に切り込みを入れます。

4 フライパンに①を入れ、中火にかけます。

5 ひと煮立ちしたら水と2と3、ししとうを入れ、落とし蓋をしたら、身がふっくらと火が通るまで中火で10分程煮ます。

6 皿に盛り付け、1を添え完成です。



甘エビでかんたん、おつまみメニュー!

甘エビの ヒット

材料(2人分)

甘エビ	150g
小ねぎ	5g
しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ1
砂糖	小さじ2/3
コチュジャン	小さじ1/2
すりおろしニンニク	小さじ1/2
トッピング	
かいわれ大根	30g
卵黄	1個
白いりごま	適量

※ホタテ・白身魚、お刺身のものなら何でも代用可

RECIPE

- 準備 甘エビは殻をむいておきます。かいわれ大根は根元を切り落としておきます。
- 1 小ねぎは小口切りにします。
 - 2 ボウルに①の材料を入れ、よく混ぜ合わせます。
 - 3 甘エビに1と2を加え、よく和えます。
 - 4 かいわれ大根を敷いた皿に盛り付け、卵黄をのせます。白いりごまをふり、完成です。

しょうゆ、砂糖の量は、お好みで。
ニンニクが苦手な方は抜いてもOK。

※ご高齢の方や、2才以下の乳幼児、妊娠中の女性、免疫機能が低下している方は、卵の生食を避けてください。

3月の旬魚



サクラマス

サクラマスは鮭に似てはいますが、繊細な身質をしており、焼き上がりがふわふわとした食感で癖がなく、程良い脂が春を感じさせるさわやかな味わいです。ダムや河川の開発により環境が損なわれ、最近では数が激減、「幻の高級魚」となっていました。しかし、脂が乗っているのにあっさりとしたその味はまさに絶品。旬を迎えるこれからの時期、ぜひ味わっていただきたいお魚です。

■目利きのポイント…体高が高い物の方が脂がのっていて良い。出来れば活けられているものが多い。鮮度的には全体に艶があり、腹を触ってみてしっかりとした強い弾力が感じられるもの、エラが鮮やかな赤いものが新鮮。



めばる

メバルは旬の出る季節においしくなるといわれ、3月後半～5月が多く出回る時期です。市場にはあまり流通していない魚でもあるため、購入者にとっては高級魚といっても良いほどの価値がある魚です。肝心の味は非常に淡白な味わいをしており、身はしっかりと締まっているのがおいしさの秘訣です。もともと日本人好みの味をしていることで様々な料理に役立てられませんが、よりおいしさを引き立てたい場合は煮付けで甘く、こってりとした味にするのがおすすめです。

■目利きのポイント…活け締めされているものが刺身にした時に美味しく頂けます。また、目に濁りが無く黒く澄んでいるものが新鮮。エラを開けてみて、中が鮮紅色の物を選びます。



甘エビ

美味しい旬の時期については諸説あり、晩秋から冬にかけて海水温度が下がる時期という説の他、北陸地方では7月8月の休漁明けの9月上旬から10月も旬とされている。更に北海道では、水揚げがピークとなる5月が最も実入り良く、美味となると紹介されている。

■目利きのポイント…(生の甘えびの場合)色が鮮やかで、頭部が黒ずんでいないものが新鮮。鮮度が落ちてくると頭部が黒ずんできて黒灰色の汁が出てくる。甘えびの身自体を味わいたいなら子持ちでないものが良い。(冷凍物の場合)冷凍ものは国産と輸入ものがあるが、味の違いはほぼないです。食べる寸前に流水で急速に解凍するのがお勧めです。