

魚麵 UOMEN 特集



糖質
25%
カット

簡単
調理

速筋
タンパク

What's 魚麵?

スケツウダラのすり身を独自製法により、のど越しのよい麺に仕上げた商品。魚の風味がほんのり香り、30秒程度ゆでて、冷水で締めるだけで調理は簡単!つゆに付けてうどん・そばのように食べるのももちろん、海鮮ちゃんぽん、ペスカトーレ風など魚介メニューに最適。また、一般的なうどんと比べて糖質25%カットとヘルシーな麺です。

原料のスケツウダラの身には、質のよい「速筋タンパク」が豊富に含まれています。摂取したスケツウダラの「速筋タンパク」は、ほぼすべて体で利用され、素早い動き、基礎代謝の向上、腹筋などの体づくり役に立ちます。速筋増強を目指すアスリートや、日常生活に使う筋肉が衰えてきた高齢者向けの食事にお薦めします!

北辰

MARINE PRODUCTS

4
2021
Apr.

HOKUSHIN PRESS



海鮮ビビン麺



(4人前)

うお麺……………4玉~8玉(または1/4個)
甘エビ刺身……………40g んごジュース…(大さじ3)
ホタテ刺身……………8個 ニンニク……………2片
白身魚刺身……………40g コチュジャン 大さじ8
モヤシ……………200g 酢……………大さじ4
サンチュ……………6枚 醤油・砂糖・
カットレモン……………適量 ごま油……………各大さじ2

- モヤシは鍋に湯を沸かしてサッと茹でる。サンチュは食べよくちぎる。
- ニンニクと皮をむいたりんごは薬味おろしですりおろしてAと混ぜ、大さじ4ほど取り置く。
- 麺を洗い、冷水に取って水気をきり、2のタレを絡めて器に盛る。
- 刺身とモヤシとサンチュを載せて、取り置いた2のタレをかけ、カットレモンを添える。

もずく和大根のサラダそば

材料(2人前)

うお麺……………2玉~4玉 トマト……………1個
もずく(味付け)2パック 海藻ミックス(乾燥)10g
大根……………7cm 素麺つゆ
オクラ……………4本 (ストレート)……………150ml

準備 大根は千切りにしておく。

- 熱湯にオクラを塩ごと加え、色が鮮やかになったら水に取る。粗熱が取れたら水気をきり、ヘタを切り落として幅5mmの輪切りにする。
- たっぷりの熱湯に大根を入れ、サッとゆでてザルに上げる。続けてうお麺を加え、1分程度茹でて、一気にザルにあげて流水でしめておく。
- ゆでたうお麺と大根を混ぜ合わせて器に盛り、海藻ミックスをのせる。
- ボウルでオクラともずく、素麺つゆ、トマトを混ぜ合わせ、(3)にかける。

うお麺でカレーつけ麺



材料(1人前)

うお麺……………1玉~2玉 めんつゆ (2倍濃縮)……………大さじ2
【カレーつゆ】 ガラムマサラ 小さじ1
水……………200ml ゆで卵……………1個
豚バラ肉(薄切り) 80g
玉ねぎ……………1/4個
カレールー……………20g
※写真は焼き野菜をたっぷり入れています。

準備 ゆで卵は半分に切っておきます。

- 玉ねぎは薄切りにします。
- 豚バラ肉は3cm幅に切ります。
- 中火で熱した鍋に2を入れて炒め、色が変わってきたら1を加えます。
- 中火のまま炒め、玉ねぎがしんなりしてきたら残りのカレーつゆの材料を入れ、ひと煮立ちし、カレールーが溶けたら火から下ろします。
- 別の鍋にお湯を沸騰させ、うお麺をパッケージの表記通り、流水で洗い、水気を切ります。
- 器に4を入れてゆで卵をのせ、別の器に5を盛り付けて完成です。

春キャベツとシラスのうお麺

材料(2人前)

うお麺……………2玉~4玉 ●バター……………15g
春キャベツ……………1/5個 ●塩こしょう……………少々
(200g) 粗挽き黒こしょう……………適量
しらす……………50g

- キャベツはざく切りにする。
- 鍋に湯を沸かして塩(分量外)を加えキャベツを茹でる。しんなりしたら火を止め、うお麺を入れ温める。
- しっかり2の湯を切って鍋に戻し、しらすと●を加えて和える。器に盛り、仕上げに黒こしょうを振る。

簡単ささっ 上海焼きそば



材料(2人前)

うお麺……………2玉~4玉 しめじ……………60g
(A)しょうゆ……………小さじ1 【タレ】
(A)ごま油……………小さじ1 オイスターソース 小さじ2
ごま油……………小さじ1/2 しょうゆ……………小さじ2
豚バラ肉(薄切り)……………100g 料理酒……………小さじ1
ホタテ……………4個 鶏ガラスープの素 小さじ1/2
キャベツ……………80g 砂糖……………小さじ1/4
ピーマン……………1個 ごま油……………小さじ2

準備 ピーマンは種とヘタを取り除いておきます。

- キャベツはざく切りにします。
- ピーマンは細切りにします。しめじは石づきを切り取り、ほぐします。
- 豚バラ肉は3cm幅に切ります。
- ボウルにうお麺を入れほぐし、(A)を入れてからめます。
- ボウルにタレの材料を入れ、混ぜ合わせます。
- フライパンを中火に熱し、ごま油をひき4を入れ広げます。両面に焼き色が付くまで押さえるようにして5分焼焼き、取り出します。
- 同じフライパンを中火に熱し、ごま油をひき3を入れ色が変ったら1、2を入れて炒めます。
- ホタテを入れ、全体が混ざったら5を入れてさらに炒めます。
- 全体に味がなじんだら器に盛り付けて完成です。

他にも、ナポリタン、冷やし中華、カルパッチョサラダetc...
手軽にアレンジが楽しめます!

春爛漫!さわやかな旨味の旬魚で彩る、春の食卓



冷やし汁

材料(2人分)

鯛切り身 (お刺身残りでもOK)	60g
ワカメ(水戻し又は生)	60g
木綿豆腐	1/3丁
キュウリ	1/2本
ミョウガ	1個
シソ	3~4枚
水	500ml
顆粒和風だし	大さじ1
みそ	大さじ4
しょうゆ	小さじ1
白すりゴマ	大さじ2

※鯛の他に青魚、白身魚、さば缶詰、あじ干物でも代用可

RECIPE

- 豆腐はキッチンペーパーに包み、ラップをして皿等を重しにして水きりをする(15分位)。
- キュウリは薄い輪切りにする。ミョウガとシソは千切りにする。鯛はフライパンで軽く炒め塩コショウで味を調える。
- ボウルにBの材料全部入れ、よくかき混ぜる。キュウリ、ミョウガを入れ、軽く混ぜたら豆腐を手でくずして入れる。
- 味を調え、よく混ぜたら冷蔵庫で1~2時間冷やす。食べる直前に炒めた鯛切り身とシソをトッピングする。好みで、冷ご飯にかけてたり、冷たいそうめんにかけて完成。

淡白な味わいの鯛と
味噌のうまみがベストマッチ

真鯛とタケノコ菜の花ちらし

材料(4人分)

すし飯	3合分
菜の花	1束
人参	1本
水煮筍	1袋
ふぎ	1束
ポイル海老(お好みで)	8尾
鯛	160グラム (刺身カットで8切れ)
昆布	50センチ
いくら(お好みで)	80グラム
ホタテ貝(お好みで)	4玉
桜の塩漬け	お好みの量
甘酢しょうが	適量
【江戸前玉子焼き】	
卵	4個
※砂糖	大さじ2
※みりん	大さじ1
※酒	大さじ1
※醤油	小さじ半分

※魚介類、サーモンでも代用可

RECIPE

- 真鯛のこぶじめ作り。昆布を水で濡らし布巾でふき、真鯛をサンドイッチ。ラップで包み冷蔵庫に2~3時間。一晩ならなお良い。
- ※印をレンジで温め、材料を馴染ませ冷ましておく。出汁がない場合は、水と顆粒出汁少々でok。
- 油(分量外)をひいて厚焼き玉子を作る。巻きすで巻いて冷まし、形を整える。玉子焼きは、弱火で焼くと生臭くなるので注意。(錦糸卵でもOK)
- 蒟は鍋に入る大きさにカット。塩ひとつかみ(分量外)をまぶして板ずり。
- お湯を沸かし塩を入れ、まず菜の花をゆでる。氷水にあげ色止め(お湯は捨てず、蒟に使用)。
- 次に蒟を入れる。まず太いものから入れ、次に時間差をつけて細いもの。筋で固く感じるので、茹ですぎに注意。氷水にあげ、冷たく冷やすと綺麗な翡翠色に。皮をむいて2センチの小口

切りにする。

- 人参は花形で抜き下茹でする。
- 筍は丸ごと、テフロン加工のフライパンで油をひかずに焼きつける。片手でギュッと押しつける。火傷に注意。
- 半分に切り中の水分を取り除く。16等分にカット。焼筍が入っていると、豪華に見えます!
- 真鯛は刺身を使用、もしくは20グラムでカット。桜の塩漬けは洗ってふいておく。玉子焼きは、適当な大きさのサイコロ状にカット。
- 蒟・人参・菜の花・筍・海老・ホタテを斜めストライプ状に並べていく。隙間があいてOK。隙間に玉子焼き・いくらをおく。
- 甘酢生姜を、桃の花びらのように半分に折りたたんで、他の具の間に挟む。桜を上を散らす。

心はずむ♪春の彩り鮮やかメニュー



鯖のせいろむし

材料(2人分)

エノキ	40g	【ソース】	
アスパラ	60g	みそ	大さじ1/2
南瓜スライス	20g	粒マスタード	小さじ2
サワラ	6切	おろしにんにく	小さじ1/2
(1切50g)		生クリーム	80ml
豚バラスライス	60g	黒こしょう	少々

※白身魚、サーモン、魚介類で代用可

RECIPE

- エノキは石附をとり水洗いして入れる。南瓜1/2は、中央から外側に向かって約8mm厚に切ります。アスパラは茎の方を皮むきし食べやすい大きさにカット。
- エノキ、アスパラ、南瓜、鯖、豚バラをせいろの中にしっかり彩りよく詰め込みます。
- せいろの大きさに合う鍋を準備します。小皿、水を入れ「即席蒸し器」にします。沸騰したら中火にして、2を乗せ、せいろの蓋をして7~10分蒸します。
- 蒸せたら、せいろごと平らな皿に移し変えます。
- ソースを作成します。みそ大さじ1/2、粒マスタード 小さじ2、おろしにんにく 小さじ1/2をボールに入れよく混ぜ合わせる。生クリームを2~3回に分けながら混ぜる。全体が滑らかに混ざったら器に盛り、黒こしょうを挽いてできあがり。

旬魚と旬野菜でヘルシー蒸し料理!
お好みでソースをつけて

4月の旬魚



天然真鯛

真鯛の産卵は2~6月頃になりますが、産卵期の直前に「桜鯛」と呼ばれ、脂が最高に乗る時期となります。天然物の真鯛は養殖物に比べ尾びれの先の広がりが大きく開いています。反対に養殖物は尾びれの広がり控えめで、長方形に似た広がり留まっています。また、天然物の肌の色は鮮やかな赤っぽい色をしていますが、養殖の真鯛は黒っぽいものが多いため、肌の色が赤く、鮮やかで綺麗な色をしているかどうかチェックしたいところです。

■目利きのポイント…目が澄んでいて体色が鮮やかなもの。コバルトブルーの斑点や目の上のブルーがはっきりしているものが新鮮。エラの中が鮮紅色のもの。鮮度が落ちてくると色があせ、血の気のない色になってきます。



鯖

1mを超える大きさ。細長く剣状で、全体が銀色。側面中央部に黒灰色の丸い斑紋が不規則に並びます。白身魚として人気の高い食材のひとつです。淡白な味の「たい」に対して、「さわら」は脂ののった濃い味の特徴です。瀬戸内海でとれるものは、「たい」と比較されるほど美味しいといわれ、熟成した「さわら」の刺身は「まぐろ」のトロのような味わいといわれます。

■目利きのポイント…身のしっかりしてかたいもの。目が澄んで、体色が銀色に光っており、また表面に虹色のツヤがあり斑紋がはっきりと出ているものが新鮮。傷みが早いので、生で使う場合は締めて間もないものを。切り身の場合、鮮度の良いときは透明感のある白身ですが、すぐに白濁してしまいます。



わかめ

「わかめ」は、日本近海の特産で日本古来からもっとも食されてきたといえる藻類です。鳴門海峡特産の「鳴門わかめ」は、葉が薄くシャキシャキ感があり、湯通しすると明るい緑色になります。若手県を中心に成育する「南部わかめ(三陸わかめ)」は、肉厚ですが「鳴門わかめ」よりも歯ごたえはやわらかく、濃い緑色をしています。他に、山陰など日本海に成育する「わかめ(南方型)」もあります。

■目利きのポイント…生のものでは緑色が濃く、黒っぽいものを選びましょう。葉や茎は弾力があり厚みのあるものを。早春に出回るものが風味が一番良いです。乾燥もの場合は、黒くしっかりと乾燥したものを選ぶようにしましょう。