

困ったときの

# お弁当の一品おかず

お弁当に  
欠かせない、タンパク質!  
お魚で手軽に  
満足度◎な一品を  
プラスしましょう!



## サバみそ ポテサラ&コロッケ

- 1 ジャガイモを茹でる。芽をとおり、ぐるりと切れ目を入れる。じゃがいもがかぶるくらい水を入れて水から茹でる。
- 2 強火で沸騰させて、沸騰したら中火にして20分→火を止めてふたをしてそのまま20分放置。
- 3 熱いまま皮をむく。タオルなどで片側を持って、もう片方の手で皮をむくとつるりとむける。
- 4 ジャガイモボウルに入れてつぶす。  
じゃがいもを放置している間に長ネギをみじん切りにする。

- (4人前)
- じゃがいも.....3つ 長ネギ.....1/2~1本  
マヨネーズ 大さじ1 サバ水煮缶.....1つ  
味噌.....大さじ1 塩こしょう.....少々
- 5 みじん切りにした長ネギを油(分量外)で塩こしょうして炒める。炒めたら、あら熱をとる。
  - 6 つぶしたじゃがいもに、サバ缶・あら熱のとれた長ネギ・塩こしょう・マヨネーズ・味噌をいれて混ぜる。ポテトサラダならここでできあがり★
  - 7 コロッケにする場合は、手に水をつけて小判型に成形する。小麦粉をうすくはたき、卵液にくぐらせ、パン粉をつける。
  - 8 フライパンに油を熱し、揚げ焼きにする。中はそのままでも食べられるので、周りのパン粉の揚げ具合だけみてればおっけー!

## サバ缶と彩野菜の 塩昆布炒め

- 材料(4人前)
- さばの水煮缶.....1缶 ☆しょうゆ.....小さじ1  
パプリカ(赤・黄)各1/4個 ☆にんにく.....大さじ1/2  
ピーマン.....1個 (チューブ).....小さじ1/2  
なす.....1本 塩昆布(細切り)10g  
ごま油.....小さじ1

- 1 さばの水煮缶は水をきる。パプリカ(赤・黄)とピーマンはへたと種をとり、乱切り、なすは8mm幅の半月切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱し、パプリカとピーマン、なすを炒める。
- 3 ツヤが出たらさばの水煮缶と☆を加えて炒め合わせる。均一に混ぜたら火を止めて塩昆布(細切り)を混ぜ合わせる。  
カラフル野菜でお弁当が華やかになります。

## メカジキのエスニック風

- 材料(2人前)
- メカジキ 2~3切れ ★ケチャップ.....大さじ1と1/2  
(200g位) ★中濃ソース.....大さじ1/2  
塩コショウ 少々 ★スイートチリソース.....大さじ1/2  
小麦粉.....大さじ1/2~1 ★メーブルシロップ  
オリーブ油 大さじ1~2 (またはハチミツ).....大さじ1

- 1 カジキは水気をキッチンペーパーで拭き取り、一口大のそぎ切りにする。  
塩コショウした後、小麦粉をまぶす。
- 2 フライパンを中火で熱して油を敷き、①を入れて全面に焼き色をつける。弱火にして蓋をし、2分ほど蒸し焼きにする。
- 3 カジキをいったん皿に取り出し、フライパンの油を拭き取る。
- 4 ★印の調味料をフライパンに入れて中火で熱し、ブクブクしてきたらカジキを戻してソースに和えて完成。

## 揚げないぶりかつ

- 材料(4人前)
- ぶり.....4切れ ★薄力粉.....大さじ1  
塩.....小さじ1 ★粗挽き黒胡椒適量  
薄力粉.....1~  
(まぶす用).....大さじ2 1.5カップ  
★マヨネーズ.....大さじ4 サラダ油または  
オリーブオイル 大さじ3

- 1 ぶり1切れは3つのそぎ切りにして、まんべんなく塩を振りキッチンペーパーで包んで10分置く。
- 2 まぶす用の薄力粉をビニール袋に入れておく。ポウルに★印の材料を混ぜ合わせておく。オープンで200℃に温めておく。
- 3 10分経ったら、新しいキッチンペーパーでぶりから出た水分を拭き取り、2のビニール袋に入れて振り、全体的に薄力粉をまぶす。
- 4 薄力粉をまぶしたぶりの身を★印のポウルに入れて全体的にしっかりと絡める。
- 5 パン粉をまぶして、しっかりと手で押さえてなじませて、クッキングシートを敷いた天板にパン粉をまぶしたぶりを並べる。
- 6 ぶりに上からまんべんなくオリーブオイルをかけ、オープンで200℃に温まったら、20~25分焼いて完成♪

## 栄養満点フィッシュボール

- 材料(2人前)
- スタブラ サバフィレ1缶 マヨネーズ.....適量  
卵.....1個 醤油.....適量  
パン粉.....大さじ3 ケチャップ.....適量  
片栗粉.....適量

- 1 缶からサバフィレを取り出して身をほぐしておきます。
- 2 ポウルにほぐしたサバフィレと卵、パン粉、片栗粉を入れて混ぜ合わせます。
- 3 片栗粉でタネの硬さを調節し、一口大に丸めたら、170℃の油で揚げます。
- 4 美味しそうにこんがり揚がったら出来上がり♪お好みでマヨネーズ、マヨケチャップなどを付けてお召し上がり下さい。

※スタブラサバ缶詰がない場合は、さばの水煮缶の水をよくきって使用してもOK!その場合は、細かく刻みミンチ状にして、ケチャップを少し多めにしてください。

## サバの竜田揚げ

- 材料(4人前)
- ニンニク.....1片 片栗粉.....適量  
生姜.....2~3片 揚げ油.....適量  
酒.....大さじ2 (大根おろし).....お好みで  
しょうゆ.....大さじ2 (ポン酢).....お好みで  
鯖切り身.....3匹分

- 1 鯖の切り身は食べやすい大きさに切り、水分をよく拭き取る。ビニール袋に鯖の切り身とニンニク、生姜、酒、しょうゆを入れて10分ほどおく。
- 2 ①に片栗粉を入れ、袋を振り全体にまぶし、180℃の油であげてできあがり!
- 3 大根おろしとポン酢をかけてどうぞ♪

☆翌日追加レシピ☆  
めんつゆ1: かんたん酢1を小鍋で煮立たせ、残った竜田揚げを入れてタレを絡めたら出来上がり!

# 北辰

MARINE PRODUCTS

5  
2021  
May

# HOKUSHIN PRESS



## 新緑まぶしい季節 旬魚を味わう簡単レシピ



## 鮭とさざえの 炊き込みご飯

材料(4人分)

米	2合
サザエ	4個
鮭	150g
しめじ	1/2パック
三ツ葉	1/4束
酒	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
みりん	大さじ1
塩	小さじ1/2
有塩バター	20g
いくら	30g

※魚介類、ブリ、白身魚で代用可能

### RECIPE

- 1 三ツ葉は1cm幅のざく切りにする。しめじは根元を切り細かく手でさく。
- 2 サザエは洗い、湯(500cc程度)の沸いた鍋に入れる。酒を入れふたをし中火で5分ほど茹でる。キッチンペーパーを敷いたザルで茹で汁ごと流す。(茹で汁はとっておく。)
- 3 サザエはフォークで身を出し、ふたと肝をのぞいて薄切りにする。
- 4 炊飯器に研いだ米を入れ、しょうゆ、みりん、塩を入れ、冷ましたサザエの茹で汁を2合の目盛りまで入れる。サザエ、一口大にカットした鮭、しめじを上に乗せ入れて炊飯する。
- 5 三ツ葉、バターを混ぜ合わせる。
- 6 いくらをのせ完成。

鮭とサザエの旨味が  
しっかりと、ごはんにしみ込みます



## 元気になるホタテサフランソース

材料(2人分)

・帆立て貝柱(大/冷凍/刺身用) … 4~6コ  
\*解凍する。

【サフランのソース】

・たまねぎ(小)	1コ(約140g)
・バター(食塩不使用)	10g
・レモングラス(生/根元に近いほう)	1~2本分
*レモンのような香りのするハーブ。このソースでは香りの強い、根元に近い白い色の部分を使うが、なければ緑色の葉先の部分でもよい。	
・しょうが(皮をむいてせん切り)	1/2かけ
・ココナツミルク(小)	1缶(約160ml)
・ターメリック(粉)	少々
・サフラン(粉)	一つまみ
・バター(食塩不使用/細かく切る)	8g
・塩	
・エクストラバージンオリーブ油	

※白身魚、魚介類で代用可能

## ホタテの旨味パワーで、元気チャージ!

### RECIPE

- 1 たまねぎは縦半分にして皮を剥き、繊維に沿って薄切りにする。鍋を中火にかけてバター、たまねぎ、塩少々を入れて混ぜ、ふたをして約5分間、途中混ぜて、蒸らしながら炒める。鍋にくっつくようなら水大さじ1を加える。
- 2 レモングラスは外側の皮や先端の乾燥した部分を取り除き、縦半分にして繊維を断つように刻み、1に塩一つまみとみりんも加えて混ぜる。ココナツミルクを加える。ひと煮立ちさせたら、ターメリック、サフランも加える。
- 3 ミキサーに2を入れ、全体がなめらかになるまで、よくかくはんする。目の細かいざるでこし、鍋に入れる。味をみて、足りなければ塩少々で味を調える。ここでサフランソース出来上がり!
- 4 ホタテは1/2~1/3にカットして軽く塩をし、フライパンにバターをひき、両面軽く焼く。
- 5 お皿に4を並べ、サフランソースを彩りよくかけて、お好みで刻みねぎ、アサツキ、パプリカみじん切りなどを振りかけ、最後にエクストラバージンオリーブ油を少量振りかける。



## アジのりゅうきゅう

材料(2人分)

あじ(刺身用または三枚におろした物)	2尾
青ねぎ	2本
白ごま	大さじ1
A	
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ1

※ぶり、鯛、サバなどで代用可能

### RECIPE

- 1 あじは三枚におろし、腹骨を取って中骨を抜く。皮を剥がして厚さ6~7mmに切る。青ねぎは小口切りにする。刺身でもOK!!
- 2 ボウルに(A)を合わせ、白ごまと青ねぎを加えて混ぜ、あじを入れて絡める。
- 3 器に盛りつけて出来上がり!

ごはんのにのせると美味しい!  
大分の郷土料理

# 5月の旬魚



## サザエ

サザエの旬は5~8月。産卵前の栄養を蓄えた時期が食べごろです。北海道から九州にかけて広く分布し、日本海、太平洋側のどちらでも獲れるが、日照時間の多い太平洋側のほうが大きく育ちます。クルクルと回しながら身を取り出すと、最後に出てくるのは生殖巣です。これが緑色なら雌、クリーム色なら雄。

■目利きのポイント…貝殻を持って重みのあるもの、ふたの部分がうっすら青みがかかっているもの、ふたが奥に入り込まず、盛り上がっているもの、また、一番大事なポイントは、サザエを手にとり、貝殻ごと振って音が鳴らないものを選びましょう。



## ホタテ

ホタテ(学名:ホタテ貝)は主に水温が適した三陸海岸以北で、大規模に養殖されている魚介類です。外敵から身を守るため力強く殻を開閉させて海水を吹き出し、泳いで逃げることができます。ホタテには、うま味成分であるアミノ酸、グルタミン酸、コハク酸やタウリンが豊富に含まれ、新鮮なホタテ特有の甘味はグリコーゲンの豊富さにあります。近年では生後1年程度の稚貝から、3~4年ほどかけて大きしたものでまで幅広く流通しています。

■目利きのポイント…殻付きのホタテの場合は生きていることが前提です。少し殻が開いているものは、触れた時に素早く殻を閉じる元気なものを選びましょう。



## 真アジ

アジは日本の食卓やスーパーでよく見かける青魚。世界中の海に広く生育し、暖流ののって回遊しています。日本でもっとも出回っているのが「真アジ」という種類。一般的に「アジ」と言えばこれを指します。アジの旬は春から夏にかけての季節にもっとも脂がのり、味もおいしくなると言われています。

■目利きのポイント…鮮度のいいアジを選ぶときに、まず注目していただきたいのは目。生き生きして黒く澄み、光っているものはより新鮮な証拠です。続いて表面の色。きれいな銀色の光沢があるものを選びましょう。そして身はしまっているもの、さらに全体的に太って丸みがあり、腹部がしっかりしたのを選びましょう。