

HOKUSHIN PRESS



マグロ竜田黒酢和え



材料(2人分)
 マグロぶつ切り…200g ■黒酢だれ
 片栗粉……………大さじ2～3杯 ★黒酢……………大さじ2杯
 サラダ油……………適量 ★砂糖……………大さじ2杯
 ★醤油……………大さじ2杯
 ★酒……………大さじ2杯

- 1 小鍋に★を加えて一煮立ちさせたら火を止める。
- 2 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、しっかりと揚げる。
- 3 表面全体が狐色に揚がったら、さっと油きりして、その間に1をしっかり温める。
- 4 黒酢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。

黒酢パワーで
元気チャージ!

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
 トマト……………1/2個

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

- 1 アボカドは縦半分になり、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。
- 2 赤貝は2等分に切る。
- 3 ボウルに2と①を入れて混ぜ合わせる。
- 4 1の皮に3を入れる。お皿に盛りつけて完成。

※サーモン マグロ ホタテでも代用可

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

甘エビのユッケ



材料(2人分)
 甘エビ……………150g トッピング
 小ねぎ……………5g かいわれ大根……………30g
 しょうゆ……………大さじ1 卵黄……………1個
 ごま油……………小さじ1 白いりごま……………適量
 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

- 1 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。
- 2 小ねぎは小口切りにします。
- 3 ボウルに①の材料を入れ、よく混ぜ合わせます。
- 4 甘エビに2と3を加え、よく和えます。
- 5 かいわれ大根を敷いた皿に盛り付け、卵黄をのせ、白いりごまをふり、完成です。
- 6 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。

※ホタテ・白身魚、お刺身のものなら何でも代用可
 ※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。

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 B
 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

- 1 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する(15分位)。
- 2 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。
- 3 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。
- 4 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。好みに、冷ご飯にかけたり、冷たいそうめんにかけて完成。

※鯛の他に青魚、白身魚、さば缶詰、あじ干物でも代用可

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 A
 小ねぎ……………適量
 白ごま……………大さじ1

しょうゆ……………大さじ2
 みりん……………大さじ2
 酒……………大さじ1

- 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!

ごはんのせても
美味しい!
大分の郷土料理

※ぶり、鯛、サバなどで代用可能

鮭とささえの炊き込みご飯



材料(4人分)
 米……………2合
 サザエ……………4個
 鮭……………150g
 しめじ……………1/2パック
 ミツ葉……………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

- 1 ミツ葉は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 ミツ葉、バターを混ぜ合わせる。いくらをのせ完成。

※魚介類、ブリ、白身魚で代用可能

初夏の爽やかメニューは
旨味たっぷりの旬魚で

柔らかなあゆと彩り野菜で
口いっぱい広がる初夏の味



あゆのハーブソルト

材料(2人分)

アユ*	2尾	ニンニク	1片
ハーブソルト	少々	レモン	1/2個
小麦粉	大さじ1	白ワイン	大さじ1
カボチャ(薄切り)	3~4枚分	オリーブ油	大さじ2
ピーマン	1個	バター	5g
<ハーブ>		塩	少々
ローズマリー(生)	2枝	白コショウ	少々
タイム(生)	4枝		
オレガノ(生)	2枝		

※白身魚で代用可能

RECIPE

- 1 アユは包丁で尾側から頭に向かって、ぬめりを優しくこそげサッと水洗いする。盛り付けたときに裏になる側の腹に切り込みを入れ、ワタを出してきれいに水洗いし、水気を拭き取り、ハーブソルトを振る。
- 2 ピーマンは縦4つに切り、種とヘタを取る。<ハーブ>はサッと水洗いし、水気を拭き取る。ニンニクは縦半分切って芽を取る。レモンは4つに切る。
- 3 フライパンにオリーブ油小さじ1でピーマンを炒めて取り出し、塩コショウをする。フライパンにオリーブ油大さじ1/2を加え、弱めの中火でカ

ボチャの両面に焼き色が付くまで蓋をして焼く。取り出して塩コショウを振る。

- 4 アユに薄く小麦粉をからめる。フライパンに残りのオリーブ油を加え、ニンニク、生ハーブを炒め、香りがオリーブ油に移ったらハーブを取り出す。アユは盛り付けたときに表になる側を下にしてフライパンに並べ、中火にかけて焼き色がついたらひっくり返し、反対側も同様に焼く。
- 5 バターと白ワインを加え、フライパンの蓋をして2分蒸し焼きにする。器にアユ、カボチャ、ピーマンを盛り合わせてニンニク、ハーブ、レモンを添える。



簡単おいしい!スペインの伝統的なタパス料理。

タコの ガリシア風

材料(2人分)

じゃがいも	2個
しょうゆ	小さじ1
タコ*	100g

※イカ、白身魚でも代用可能

RECIPE

- 1 ジャがいもは皮つきのまま竹串がスッと入る程度までゆで、皮をむいて1cm厚の輪切りにします。
- 2 器に並べ、しょうゆ小さじ1をかけます。
- 3 タコをぶつ切りにし、Aを加えてよく混ぜます。2に味付けしたタコぶつ切りを盛り、出来上がり!

A

オリーブオイル	大さじ1
パプリカパウダー	小さじ1/2
チリペッパー	少々
しょうゆ	小さじ1

トマトの甘みとウニのうまみを 爽やかにいただきます



うにとフルーツトマトの冷製パスタ

材料(1人分)

パスタ(茹で時間2-3分のもの)	80g
生うに*	40g
フルーツトマト	1個
すりおろしにんにく	少々
塩	ひとつまみ
A	
バルサミコ	小さじ1/2
醤油	小さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1
バジルの葉	適量

※白子、サーモンで代用可能

RECIPE

- 1 トマトはへたを取り湯剥きします。(天地十文字に切れ目を入れ、沸騰した湯にさっとぐらせ、冷水にとり、皮を剥く)
- 2 湯剥きしたトマトを1cm程の角切りにする。
- 3 ボールでトマトとAをよく合わせ、とろっとしてきたら冷蔵庫で冷やす。
- 4 パスタを表示時間より1分長く茹で、茹で上がった後氷水にとりよく洗い、ペーパータオルなどで水気をよくふき切る。冷やしたトマトソースにうにとパスタを加えて和え、器に盛り付ける。

6月の旬魚



うに

三陸沖で水揚げされる生ウニのほとんどが「キタムラサキウニ」という種類のウニです。北海道などで水揚げされる「パファンウニ」と比べ、身が黄色く上品な味わいの特徴です。また養殖のウニというものは存在せず、すべて「天然もの」です。三陸沿岸の天然生ウニの旬は、身入りが良く、味がのってくる6月中旬~8月初旬まで。4月後半から徐々に水揚げされますが、この時期のウニは身入りが少なく一部の「初物」として市場に出回るくらいです。

■目利きのポイント…美味しいウニ選びのコツ!
身が水っぽくない、身がコロンとしているもの。旬や産地も大切ですが、手にとって選ぶことができるのなら、水っぽくないウニを選ぶと良いでしょう。



たこ

日本で主に食用とされているタコは、マダコ、ミズダコ、イイダコの3種類と言われています。最も食用として人気があるのがマダコで、タコ焼きやお刺身をはじめとして様々な料理に使われています。マダコの旬は6月~7月の夏場。この時期に取れるマダコは大変味が良く、食べると寿命が延びると言われています。

■目利きのポイント…生のは、こげ茶色が濃いほど新鮮。吸盤に強い吸着力があるものを選び、鮮度が落ちやすいので、できるだけ早めに食べ切りましょう。煮だこや茹でだこは、足の先までしっかり巻いてあるもの、吸盤が小さく大ききのそろったもの、身に弾力があるものを選びましょう。



あゆ

アユは香魚(こうぎょ)とも書かれ、水質が良い河川で獲れる稚魚や若アユはスイカのようないい香りがします。そうでない場合はキュウリのような香り、これは食性による影響が大きいのではないかとされています。養殖物に至ってはこの香りがほとんどなかったり、あってもごくわずかしら感じられません。

■目利きのポイント…腹を触ってみて張りがあり硬く感じるくらいのもを選びます。また、体色のはっきりとしているものがお勧めです。生の背越しで食べるなら若いものを背越しにして骨ごと食べるなら、まだ骨が柔らかい初夏から夏のはじめ頃までの若い鮎にしましょう。