

簡単!便利! 鯖缶レシピ

簡単エスニック風 鯖サンド

材料(2人分)

バゲット	1/2本	パクチー	お好みで
さば水煮缶	1缶(180g)	a. マヨネーズ	大さじ2
玉ねぎ	1/4個	a. 粒マスタード	小さじ1
トマト	1/2個	a. しょうゆ	少々
レタス	2〜4枚	塩	少々
きゅうり	適量	バター	適量

下ごしらえ

- ・さば缶は水気を切ります。・トマトは輪切りにします。
- ・レタスは適当な大きさにちぎります。
- ・きゅうりは薄くスライス。

1 玉ねぎは薄くスライスして、ボウルに入れます。塩少々を加えレンジ600Wで40秒ほど加熱します。

2 レンジから取り出し、さばを加えてほぐし、(a)の調味料を加えてよく混ぜ合わせます。

3 バゲットの横から切り込みを入れ、内側にバターを薄く塗り、トースターで3分ほど焼きます。レタス、きゅうり、トマト、②、パクチーの順番に挟んだら完成です。

サバとトマトのオニオンピザトースト

材料(1人分)

食パン(6枚切り)	1枚	ピザソース	大さじ2
さば水煮缶	1/2缶	マヨネーズ	適量
ピーマン	1個	とろけるチーズ	適量
ミニトマト	3個		
玉ねぎ	30g		

下ごしらえ

さば缶は汁気を切り、大きめにほぐします。

1 玉ねぎは薄切りし、ミニトマトは2等分します。ピーマンは輪切りにします。

2 食パンにピザソースを塗り、玉ねぎを散らします。さばの身、ミニトマト、ピーマンの順にのせてマヨネーズ、とろけるチーズをかけます。

3 トースターで焼き目がつくまで5〜8分ほど焼いたら完成です。お好みでパセリをふって召し上がれ!

鯖缶冷やし汁そうめん

材料(2人分)

そうめん	2束(200g)	だし汁(水:400cc)	だし
さば缶(水煮)	1缶	の素:小さじ1と1/2杯	
きゅうり	2本	☆味噌	大さじ3
大葉	6枚	☆すりごま	大さじ3
塩(塩もみ用)	小さじ1/2	☆しょうがすりおろし	小さじ2
ごま油	小さじ1	【トッピング】	
		みょうが	適量

下ごしらえ

- ・そうめんはたっぷりのお湯で袋の表記通りに茹で、冷水で手早くもみ洗いして水気を切ります。
- ・水とだしの素を合わせてだし汁を作り、レンジ600Wで2分加熱したのち冷蔵庫でよく冷やします。
- ・大葉は千切りにします。

1 さば缶は、身と煮汁に分けます。

2 きゅうりを薄切りにしてボウルに入れ、塩をふって揉み込み、5分置きます。しんなりしたらキッチンペーパーで絞って水気を切ります。

3 ②をボウルに戻し、大葉とごま油を加えて和えます。

4 別のボウルに☆の調味料とさば缶の煮汁を入れ、よく混ぜ合わせます。さば缶の身も加えて煮くぼし、だし汁を加えて軽く混ぜます。

5 器に盛り付けたそうめんに④をかけて③のをせ、お好みでみょうがの輪切りをトッピングして完成です。

味付け鯖缶アヒージョ

材料(2〜3人分)

さば味付煮缶	1/2缶(100g)	輪切り唐辛子	1本分
長ねぎ	1/2本	塩	少々
ミニトマト	6個	オリーブオイル	200cc
しめじ	1/2パック(50g)	【トッピング】	
にんにく(みじん)	1片分	パセリ	適量

下ごしらえ

- ・にんにくはみじん切りにします。
- ・ミニトマトはヘタを外してよく洗います。

1 しめじは石づきを切り落とし、小房に分けます。長ねぎは3cm幅に切ります。

2 スキレットにオリーブオイル、にんにく、輪切り唐辛子を入れて弱火に熱し、香りが立ったらさばの味付煮缶、長ねぎを加えて5分ほど中火にかけます。

3 しめじ、トマトを加えて3分中火にかけます。

4 火から外し、パセリをかけた後完成です。お好みでバゲットをつけて召し上がれ!

パスタで濃厚魚介つけ麺

材料(2人分)

スパゲッティ1.8mm	200g	a. 酒	大さじ1
重曹	大さじ2	a. めんつゆ	小さじ2
塩	大さじ1	(3倍濃縮)	
熱湯	2L	a. 白すりごま	小さじ2
【スープ】		水	200cc
さばみそ煮缶	1缶	【トッピング】	
a. 鶏ガラスープの素	小さじ1	焼き海苔	適量
a. しょうが	メンマ	適量	
(すりおろし)	小さじ1/2	小口ねぎ	適量
		かつおぶし	適量

1 鍋にさばみそ煮缶を入れて潰します。

2 (a)の調味料、水を加えて混ぜ合わせてひと煮立ちさせてアクを取り除きます。

3 別の鍋に熱湯を沸かし、塩、重曹を入れます。スパゲッティを加えて、表示よりも30秒長くゆでます。

4 器にスパゲッティを盛り付けます。別の器にスープを注ぎ、小口ねぎ、かつおぶし、焼き海苔、メンマをトッピングして完成です。

鯖缶そぼろの3色丼

材料(2人分)

ごはん	お茶碗2杯分	ピーマン	2個(80g)
さば缶(みそ煮)	1缶	溶き卵	2個分
豆板醤	小さじ1	塩	少々
しょうが		サラダ油	大さじ1と1/2
(すりおろし)	小さじ1		

下ごしらえ

溶き卵と塩(少々)を混ぜ合わせます。

1 ピーマンはヘタと種を取り、半分に切ってから繊維に逆らって細切りにします。

2 フライパンにサラダ油(大さじ1/2杯)を引いて熱し、ピーマンをサッと炒め、塩(少々)で味を付けて取り出します。

3 フライパンにサラダ油(大さじ1杯)を足し、溶き卵を加えて弱中火で熱し、炒り卵を作ります。

4 ③のフライパンをきれいにし、さば缶、豆板醤、しょうがを加えて中火にかけ、ほぐしながら炒めます。

5 ④の水分が飛んでそぼろ状になったら火を止めます。

6 器にごはんを盛り、②、③、⑤を盛り付けたら完成です。お好みで白いりごまをふって召し上がれ!

鯖味噌煮缶 バター炊き込みご飯

材料(3〜4人分)

米	2合	a. 酒	大さじ1
さば味噌煮缶	1缶(190g)	a. みりん	大さじ1
長ねぎ	1本	a. しょうゆ	大さじ1
焼き海苔	1枚	バター	15g
水	380cc	【トッピング】	
		卵黄	適量
		白いりごま	適量

下ごしらえ

・米はとぎ、30分浸水させてよく水を切ります。

・長ねぎは斜め切りにします。

1 炊飯器に米、さば缶、長ねぎ、(a)の調味料、水を2合の目盛りまで注ぎます。

2 海苔をちぎりながら入れ、炊き込みごはんモードで炊飯します。

3 炊き上がったら、バターを加えて、全体を混ぜ合わせ器に盛ります。卵黄、白いりごまをふって完成です。

おすすめの逸品 味の加久屋 さば缶詰

秋の八戸沖漁場では、真さばの漁期を迎え、この時期獲れる旬の真さばは「秋さば」と呼ばれています。

一般的なさばがおよそ5〜10%の脂分であるのに対し、『秋さば』には、15%以上もの良質な脂が含まれており、その美味しさは格別で、この時期当地本場でも珍重されています。

八戸漁港の市場に直接水揚げされ、「味の加久屋」の目利きマイスターが、仲買人として『秋さば』を競り落とすと、直ぐに水入りタンクに移し、市場のすぐ隣の工場へと運びます。なので、他にはまねできない鮮度の良い原料を常に使用することができるのです。

「素材の良し悪しで全てが決まる」…それは、味の加久屋が独自開発した、製造・調理方法に由来しております。



当社缶詰の製法

- ①「生原料のまま缶詰め(生詰め)」
- ②「空気を抜いて密封」
- ③「熱を加え、調理と殺菌を同時に行う」

※保存料等は不使用。
※密封状態と殺菌に必要な温度帯のコントロールで長期保存が可能になる。
※鮮度の良いさば本来の旨みを残すために生原料のまま行う手法です。

漁場から近く、鮮度の良い状態で水揚げされる八戸港に拠点を置く、味の加久屋から出た製法です!

1981年、缶詰業界では初の
内閣総理大臣賞を受賞しました。

北辰

MARINE PRODUCTS

7
2021
July

HOKUSHIN PRESS



夏魚介の旨味たっぷり! 満足度◎レシピで元気チャージ



おうちで簡単、レストランの味★

ワタリガニのパスタ

材料(2人分)

ワタリガニ*	2匹	粉チーズ	適量
カットトマト缶	400g	塩こしょう	少々
生クリーム	100ml	パセリ	適量
白ワイン	30ml	オリーブオイル	大さじ2
ニンニク	1片	パスタ	150g

※魚介類、白身魚で代用可能

RECIPE

- 1 にんにくはみじん切りにします。
- 2 フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火で香りを出します。
- 3 ワタリガニを入れたら中火に強め炒めます。ワタリガニにある程度火が入ったら白ワインをふりアルコールを飛ばします。
- 4 トマト缶を入れて水分を少し飛ばしながら煮詰めていきます。生クリームを入れて混ぜ合わせたら茹でたパスタを入れて絡ませます。
- 5 塩胡椒で味を整えて粉チーズ、パセリをかけて完成です。



ちょっぴり贅沢気分。滋味溢れるおかげで夏を乗り切ろう

絶品 アワビ肝がゆ

材料(1人分)

あわび*	1コ
米	(約100g~120g)
ごま油	1合
塩	大さじ2
松の実	適宜
黒ゴマ	適宜
	少々

※ホタテ、イカでも代用可能

RECIPE

- 1 米は洗ってざるに上げ、30分ほどおく。
- 2 あわびは塩をつけて、たわしでこすって洗う。貝殻の薄いほうから木じゃくしを差し込んで身をはがす。ワタとくちばしをV字に切り取り、もう一度、塩をつけてまわりの黒い部分も良くこすり洗ひする。
- 3 あわびの身をそぎ切りにして、わたはつぶして米と混ぜる。
- 4 鍋にごま油大さじ1を熱し、あわびの身を入れてさっと炒め、塩少々をふって取り出す。
- 5 同じ鍋にごま油大さじ1を熱し、わたと混ぜた米を入れて炒める。水6~7カップを注ぎ、煮立ったら弱火にしてふたをして20分ほどふくらと炊き、塩小さじ1で調味して混ぜ、あわびの身を戻す。
- 6 器に盛り、松の実と黒ごまを散らす。



旨味たっぷりのワタも使って、お酒のお供に!

ねぎたっぷり! いかホイル焼き

RECIPE

材料(2人分)

イカ	(1杯)120g
もやし	1袋
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1.5
有塩バター	15g
マヨネーズ	30g
サラダ油	適量
小ねぎ(小口切り)	80g(たっぷり)
七味唐辛子(お好みで)	適量

※白身魚、青魚、魚介類で代用可能

- 準備 イカは胴体とゲンに分け、内臓(ワタ)に付いている墨袋を取り除きます。内臓(ワタ)はゲンを切り分け、切込みを入れておきます。ゲンは吸盤をしょごいておきます。
- 1 イカの胴体は2cm幅の輪切り、ゲンは一口大に切ります。
 - 2 イカのワタを内臓袋から絞り出してボールに移し、(A)と1を加え、よく混ぜ合わせます。
 - 3 大きめのアルミホイルの上にサラダ油を薄く塗り、もやし、2の順番に入れ、バターとマヨネーズを乗せ、上部を閉じてオーブントースターで10分程度焼きます。
 - 4 イカに火が通ったら、小ねぎと七味唐辛子をかけて完成です。

7月の旬魚



アワビ

あわびは、種類や産地によって旬の時期が異なります。千葉県や長崎県などで生産される「くろあわび」別名オガイ(雄貝)、「めがいがわび」別名メガイ(雌貝)は6月~11月の夏が美味しい時期です。東北や北海道で獲ることができる「えぞあわび」は、冬の11月~1月が食べ頃の手頃になります。日本で最も収穫量が多いのは寒い地域で獲れる「えぞあわび」です。

■目利きのポイント◆活きが良いもの…生きていることが前提。そして、元気に動き回る物が良いでしょう。◆持った時に重いもの…身の部分が肉厚な物がいいので、手に持った時に重く感じる物を選びます。また、脚の部分を見て、ふっくらとしているものが良いです。



ワタリガニ

海水温が高い時期の夏場(5~9月)は、オスのワタリガニがお勧めです。この時期のワタリガニは活発に動きまわり、餌をガンガン摂取するので栄養を多く取り込みます。栄養状態の良い時期のオスガニは、旨みと甘みが強くなり、まさに食べごろ。冬がお勧めで、特に産卵時期前の「子持ちワタリガニ」は絶品です。

■目利きのポイント…口の周りが黒ずんでいるものは古くなっているので、そうでないものを選びましょう! また、手に取ってみて重たいもの、甲羅が硬いものを選びます。甲羅が柔らかいものは脱皮して間もないもので身が詰っていません。



スルメイカ

とくに美味しくなるのは、5~9月の間。春から秋にかけて、比較的長い期間旬を迎える食材です。「夏イカ」「秋イカ」などという呼び名が付くこともあり、それぞれの時期による味を楽しむことができます。7~10月までの間は、「昼イカ漁」という漁が盛んに。昼間に釣りあげたスルメイカを夕方に水揚げするため、ほかの時期よりも新鮮なものを味わうことができる時期です。旬を問わず美味しく味わうことができるスルメイカですが、より美味しいものを味わうなら、夏の時期を狙うのがおすすめです。

■目利きのポイント…身に透明感のあるもの。胴体が茶褐色のもの。白っぽくなってしまっているのは避けましょう。