

★夏バテ予防★ スタミナ魚介類 レシピ特集



HOKUSHIN PRESS



暑さを乗り切る! 新鮮魚介のスタミナメニュー

カジキマグロの甘酢あん

材料(4人分)

| | | | |
|--------|-------|----------|--------|
| カジキマグロ | 4切れ | みりん | 大さじ2 |
| ニンニクの芽 | 5本 | 砂糖 | 大さじ0.8 |
| エノキ茸 | 1/3束 | しょう油 | 大さじ2 |
| 黄色ピーマン | 1/4個 | 酢 | 大さじ1 |
| 長ネギ | 10センチ | <水溶性片栗粉> | |
| 小麦粉 | 適量 | 水 | 大さじ1 |
| | | 片栗粉 | 大さじ1 |

- ニンニクの芽は5センチで切り、縦に半分に切ります。ピーマンは細切り、エノキはハカマを切り落とします。長ネギは5センチに切り縦に千切ります。
- 1の材料をフライパンでしんなりするまで炒めます。
- カジキマグロは小麦粉を付けて両面をフライパンでソテーします。こんがりしたらお皿に盛ります。
- 甘酢あんは材料を全部小鍋で煮ます。馴染んだら水溶性片栗粉でとろみ付け。様子を見ながらとろみを付けます。
- カジキマグロの上に炒めた野菜をのせて、さらにその上から甘酢あんをとろりとかけます。

夏だからこそ!! 海鮮キムチ鍋★

材料(4人分)

| | | | |
|------|------|------|------|
| かき | 8個 | ねぎ | 1本 |
| えび | 8尾 | にんにく | 1片 |
| さけ | 2切れ | 豆腐 | 1丁 |
| 豚ロース | 300g | キムチ | 200g |
| 白菜 | 4分の1 | 水 | 1L |
| えのき | 1パック | みそ | 適量 |

「海のミルク」といわれる、栄養豊富で消化吸収のよいかき、コラーゲンたっぷりのえびなどが入ったスタミナ鍋です。

- かき、えびを洗います。さけは、一口大に切ります。豚肉は、コマ切れにします。白菜、えのき、ねぎを洗い、一口大に切ります。にんにくはうす切りにします。豆腐は2cm角に切ります。
- 鍋に油を入れ、にんにく、豚肉、キムチをいためます。豚肉に火が通ったら、鍋に水を入れ、沸騰したら野菜を入れます。
- 野菜が煮えたら、魚介、豆腐を入れます。最後にみそで味をととのえればできあがりです。
- しめに、ご飯を入れておじやにするからーめんを入れると、おいしいだしをもう一度楽しめます。

さわらのスタミナ焼き

材料(4人分)

| | | | |
|------------|------|---------------|------|
| ガーリックマーガリン | 大さじ2 | <ガーリックソースの材料> | |
| さわらの切り身 | 4枚 | ガーリック | |
| ブロッコリー | 1/4株 | マーガリン | 大さじ2 |
| 蓮根 | 5cm | 玉葱 | 1/2個 |
| 白葱 | 5cm | 醤油 | 大さじ2 |
| 小麦粉 | 適量 | 味醂 | 大さじ1 |
| ごま | 適量 | 酒 | 大さじ1 |
| 塩 | 少々 | 砂糖 | 大さじ1 |

<甘酢の材料>

| | | | |
|----|------|---|--------|
| 酢 | 大さじ1 | 塩 | 小さじ1/2 |
| 砂糖 | 大さじ1 | 水 | 大さじ2 |

- ブロッコリーは子房に分け塩茹でし、皮をむいて輪切りにした蓮根も茹でて甘酢に付けておく。玉葱はすりおろし、白葱は千切りにしておく。
- さわらは軽く振り塩し、小麦粉をまぶし、ガーリックマーガリンで色よくソテーしてから、甘酢をかける。
- [2]に予め混ぜ合わせたガーリックソースの材料を入れ、更にさわらにソースを絡ませる。
- 皿に[3]のさわらを盛り付け、ブロッコリーと蓮根を添え、白葱と芥子の実を散らす。

アジのスタミナなめろう風

材料(2人分)

| | | | |
|------------|--------|-----------|------|
| あじ | 2尾 | 白いりごま | 小さじ2 |
| おろしにんにく | 小さじ1/2 | ごま油、塩、 | |
| しょうがのみじん切り | 小さじ2 | こしょう、しょうゆ | |
| 万能ねぎの小口切り | 4~6本分 | | 適量 |

- 身の中心にある小骨に沿って包丁を入れて半分に切り、小骨を切り落とす。5mm幅に切り、にんにく、しょうがを混ぜ、包丁でたたいて大きく混ぜ合わせる。
- ボウルにあじの切り身を入れ、万能ねぎ、ごま、ごま油小さじ2、塩小さじ1/2、こしょう、しょうゆ各少々を加えて混ぜ合わせ、完成。



メカジキのステーキ丼

材料(2人分)

| | | | |
|----------------------|----------|--------|--------|
| メカジキの切り身 | 2切れ | 塩 | 適量 |
| ごはん | 茶碗2杯分 | 粗びき黒胡椒 | 適量 |
| | (400g前後) | サラダ油 | 大さじ1 |
| オクラ | 4本 | (A) | |
| 梅干し | 2個 | 醤油 | 大さじ2 |
| 生野菜 | 適量 | みりん | 大さじ1 |
| 卵黄 | 2個 | 味噌(白) | 小さじ1/2 |
| 万能ねぎ(小口切り) | 適量 | 酢 | 小さじ1/4 |
| ニンニク(輪切りスライス、芯を取り除く) | 1片 | 砂糖 | 小さじ1 |

- オクラは塩を振ってこすり合わせ、さっとゆでておきます。(A)はよく混ぜておきます。フライドガーリックを作ります。フライパンにサラダ油を入れ、スライスしたニンニクを加えて点火。弱火で油に香りを持ち、ニンニクスライスがキツネ色になったらキッチンペーパーなどに取り出す。
- メカジキに塩と胡椒を振り、1のフライパンで焼きます。中火で両面に焼き色がついたら、食べやすい大きさに切っておきます。フライパンをサッと拭いて、混ぜておいた(A)の調味料を加え、軽く煮詰めてタレを作ります。
- 器にご飯をよそい、2のメカジキと生野菜を盛り付けます。梅干しと三等分に切ったオクラを添え、2で作ったタレをかけ、フライドガーリックを散らして完成。お好みで卵黄と万能ねぎもどうぞ! ご飯に刻んだ青じそと炒りごまを混ぜてもおいしいです。

ブリ照り焼き丼

材料(2人分)

| | | | |
|----------|-------|-------------|--------|
| ブリ(切り身) | 2切れ | <合わせ調味料> | |
| 白菜 | 1~2枚 | 酒 | 大さじ1 |
| ニンジン | 1/4本 | みりん | 大さじ2 |
| ニラ | 1/4束 | 砂糖 | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 | しょうゆ | 大さじ1 |
| 粗びき黒胡椒 | 少々 | ショウガ(すりおろし) | 小さじ1/3 |
| ゴマ油 | 大さじ1 | ニンニク(すりおろし) | 小さじ1/3 |
| ご飯(炊きたて) | 茶碗2杯分 | 豆板醤 | 小さじ1/4 |
| 白ネギ | 5cm | 水 | 大さじ3 |

- フライパンに半量のゴマ油を入れて中火にかけ、白菜、ニンジンを加えて炒める。しんなりしたらニラを加え、塩と粗びき黒コショウで味を調え、皿に移す。
- (1)のフライパンの水分を拭き取り、残りのゴマ油を加え、中火にかける。ブリを並べ入れて両面色よく焼く。
- <合わせ調味料>の材料を入れて強火にし、ブリからめながら照りをつける。
- 丼ぶりにご飯をよそい、(1)の炒め野菜とブリを盛り合わせ、全体にタレをかける。白髪ネギを天盛りにする。



鯉の南蛮漬け

材料(2人分)

鯉*……………1/2尾
 片栗粉……………大さじ4~5
 しょうが……………1片
 塩……………小さじ1
 玉ねぎ……………1/2個
 ピーマン・パプリカ お好みで
 にんじん……………1/2本
 醤油★……………1/4カップ
 酢★……………1/4カップ
 砂糖★……………大さじ1
 水★……………1/2カップ
 鷹の爪……………1本

※白身魚、マグロでも代用可能

RECIPE

- 1 にんじん、玉ねぎは薄切り、パプリカ、ピーマンも薄切りに。
- 2 小鍋に★の調味料と鷹の爪、おろししょうがを入れて火にかけひと煮たちさせ冷ましておく。
- 3 1の野菜を素揚げして、2で作った冷ました漬け汁に漬ける。
- 4 鯉はよく水気をふき、片栗粉をまんべんなくまぶす。
- 5 油で揚げ、身が丸まって中まで火が通ったら油を切る。
- 6 野菜と一緒に漬け汁に漬け、冷めたら冷蔵庫で30分ほど味を含ませて出来上がり。

揚げたて熱々のふわふわ鯉に
 タレがしっかりとしみ込みます



淡白で上品な味わいのキスには
 天ぷらがピッタリ!

衣に冷水を使ったり
 マヨネーズを使ったりすると
 サクサク衣になります!

シンプル天丼

材料(2人分)

えび(有頭)……………4尾 <たれ>
 キス*……………2匹 ・だし汁……………1カップ
 なす……………1個 ・みりん……………大さじ3
 かぼちゃの薄切り2枚 ・砂糖……………大さじ1
 さつまいもの薄切り2枚 ・しょうゆ……………大さじ4
 青じそ……………2枚 柚子胡椒……………少々
 <ころも> ご飯……………どんぶり
 ・卵……………1個 2杯分
 ・冷水……………120ml ・塩、小麦粉、
 ・小麦粉……………80g 揚げ油……………適量
 (1カップ弱)

※白身魚、魚介類でも代用可能

RECIPE

- 1 えびは頭をひねり、ゆっくりははずして背わたもいっしょに取る。殻をむき(指に塩をつけてとむきやすい)、尾のまん中部分を切り落とす。腹に包丁の先で切り込みを5カ所ほど入れ、切り込みを入れた腹を下にしてまな板に置き、上から軽く押し、まっすぐにする。
- 2 なすはへたを落として縦半分に切り、切り離さないよう、先端のほうから5mm幅に縦に切り込みを入れる。卵を割りほぐして冷水を混ぜ、小麦粉をふるい入れてさっくり混ぜる。完全に混ぜらなくても、ダマが残っているくらいでOK。
- 3 鍋にたれの材料を煮立て、中火でつやが出てとろっとするまで、8~10分煮る。えびに小麦粉をまぶし、2のころもをつけて中温(170℃)の油で揚げる。えびが浮いてきてころもがカリッと揚がったら、取り出して油をきる。続けてなす、かぼちゃ、しそも小麦粉のところもつけて揚げる。えびの頭を素揚げするときは、天ぷらを揚げる前にゆっくりカラッと揚げる。

●はずしたえびの頭を素揚げにするときは、かたい角を折る。えびの頭は素揚げにするほか、たれの調味料といっしょに煮ると、だしが出ておいしいたれに。そのほか、温めただし汁に入れてみそを溶き、みそ汁にしてもよい。



旨みをたくわえたあじとカンパチに
 さっぱり梅だれがマッチ!

あじとカンパチの サツパリ梅だれ丼

材料(2人分)

あじ*(刺身用)……………100g
 カンパチ*(刺身用)……………100g
 小口ねぎ……………10cm
 青じそ……………6枚
 しょうがのせん切り……………1かけ分
 温かいご飯……………どんぶり2杯分
 白いりごま……………小さじ1/2
 刻みのり……………お好みで
 わさび……………お好みで
 梅だれ
 ・梅干し……………1個
 ・ボン酢しょうゆ……………大さじ1

※当社で扱っている「梅だれ」でもOK
 ※鯖、鯛でも代用可能

- 1 小口ねぎは細かく小口にカットし、上に散らす用に。
- 2 しそはせん切りにする。
- 3 あじ、カンパチは一口大のそぎ切りにする。切った魚をボウルに入れ、しょうが、ごまも加えてさっくり混ぜる。

梅だれの梅干しは種を除いて細かくたたき、ボン酢しょうゆを混ぜ合わせる。

器にご飯を盛り、具をのせ、1、2をのせて5をかける。お好みで刻みのり、わさびを添えてどうぞ!

RECIPE

8月の旬魚



マアジ

アジは、夏に脂が乗って美味しくなり、値段も手ごろで味もよく、家庭でも良く使われる青魚の代表格です。マアジには、浅瀬にいて移動しない「黄アジ型」と、やや深い場所で回遊する「黒アジ型」があります。黄アジ型は、小ぶりですが脂ののって旨みも強いのが特徴。一方、黒アジ型は、脂が少なく淡白な味です。どちらも日本近海に多く生息し、日本の食卓を古来から支えてきた庶民的な魚です。

■目利きのポイント…目が澄んでいるもので、エラの部分を開けて、鮮やかな血の色をしているもの。身に弾力があり、しっかりとれているものを選びましょう。また、おろし身にしたとき、身がよく締まっているもので、脂が乗っているものが良いです。



キス

キスという名前の由来は、自然のままの飾り気がないさまを意味する「生直(キス)」だといわれている。かつては魚の総称である「ゴ」をつけて「キスゴ」とも呼ばれており、いまでもキスゴと呼び続ける地方もあるそうです。キスが産卵期をむかえるのは初秋です。寒い冬は海の深い場所に生息していますが、産卵前の初夏~夏にはエサを求め浅瀬に移動し、ちょうどこの時期に水揚げ量がピークとなります。産卵に向けエサを食べて栄養を蓄えるため、脂が乗り身の締まったキスを獲ることができます。

■目利きのポイント…透明感があり、赤みを感じられ目が黒く澄んでいるキスは新鮮です。身が白っぽいものは古いため注意が必要でしょう。



ハモ

鋭い歯を持ち、気が荒く近寄る魚に噛みつくことから「はむ(食む)」、「はむ(咬む)」「歯魚(はも)」に由来します。骨切りしたハモを熱湯に通すと、身が白い花のように開きます。これを湯引きハモ、あるいは牡丹ハモといい、梅肉を添えたものは、夏の京都ならではの味覚。大阪では、半夏生(はんげしょう)の7月2日にタコとハモを食べる習慣があります。

■目利きのポイント…頭が小さく、胴からしっぽまで丸いもの。しっぽまで丸いのは、梅雨時のプランクトンを食べて皮の際に脂がのっている証拠です。脂がのっているハモは、「つの子ハモ」と言って骨が柔らかく身も甘い。何匹も並んでいるときは、皮の色の薄いものが皮が薄くて柔らかい。