



あつたか
お鍋

同じ具材で味変を楽しもう!!

チゲ VS しょうゆ VS ピリ辛 みそだれ

北辰
MARINE PRODUCTS

10
2021
Oct.



01 海鮮チゲだれ

材料(2人分)

- とんがらし 大さじ2
- コチュジャン 大さじ1
- デンジャン 大さじ1
- ダシダ(サンドルエ)小さじ1
- 料理酒 大さじ1
- 醤油 大さじ1
- カナリエキス
(なくてもいい) 小さじ2
- にんにくおろし 4片
- しょうがおろし 少し(7g)
- だし汁 1000ml

全タイプにおすすめ!鍋食材

あさり、えび、木タテ
カキ、イカ、タラ、白身魚、
白菜(キムチ)、きのこ類

02 海鮮醤油 だれ

材料(2人分)

- 水 1000ml
- 顆粒和風だし 大さじ1
- 鶏ガラスープの素 大さじ1
- 塩 小さじ1/3
- しょうゆ 大さじ1



03 ピリ辛みそバター だれ

材料(2人分)

- あごだし鍋つゆ
(濃縮タイプ) 4人分
- 味噌 大さじ3
- 水 4カップ
- 唐辛子 お好みで
- バター 20g

HOKUSHIN PRESS



色づきはじめる秋景色
秋の旬魚で彩り豊かな味わいを



バターと白味噌のコクに アサリの旨味がほっとする

アサリの白味噌クラムチャウダー

材料(2人分)

アサリ*	300g	小麦粉	大さじ1
じゃがいも	1個	白味噌	大さじ1
玉ねぎ	1/4個	生クリーム(乳脂肪分	35~45%)
セロリ	15cm		50ml
ベーコン	2枚	塩、こしょう	
酒	大さじ2	柚子胡椒	各少量
バター	10g		

※ほたて貝、ムール貝、白身魚で代用可能

RECIPE

- 1 アサリを平らなバット(タッパーなどでも可)に敷き、被らない程度の塩水(3%ほど)に浸して、新聞紙などで蓋をし2時間ほど静かな場所におき、アサリの砂抜きをする。
- 2 砂抜きしたアサリを水洗いし、ザルに上げて水を切る。
- 3 鍋にアサリ、酒、水大さじ2(分量外)を合わせ、蓋をして中火にかける。口が開いたらざるに上げ、アサリと煮汁を分ける。
- 4 アサリの半量の身を外す。半量は殻付きのままにする。煮汁は取っておく。
- 5 じゃがいも、玉ねぎ、セロリ、ベーコンは1~1.5cm角に切る。
- 6 鍋にバターを中弱火で熱し、溶けたら刻んだ野菜とベーコンを加え、しんなりするまで炒める。水大さじ1(分量外)と小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- 7 水200ml(分量外)とアサリの煮汁を加えて、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。白味噌を溶き入れ、生クリームを加える。温まったらアサリを加え、火を止める。味を見て、塩、こしょう、柚子胡椒で味を調える。器に注ぐ
- 8 アサリの出汁とバターや野菜の旨味が詰まったスープは、パンにもごはんにもよく合います。



ボリューム満点! うまみをギュッと包み込んだサクサクパイ

秋鮭パイ包焼き 味噌マヨソース

材料(2人分)

生鮭 切り身(骨なし)	2切(約220~230g)
ニンニク	1片
塩・胡椒	各小さじ1/3
オリーブオイル	大さじ1
パイシート	2枚
ピザ用スライスチーズ	4枚
塗り用卵黄	1個(水小さじ1を足して薄める)

《味噌マヨソース》

マヨネーズ	大さじ2
味噌	大さじ3
卵黄	1個
砂糖	大さじ2
白ごま	大さじ2
ほうれん草	100g

※他の白身魚で代用可能

RECIPE

- 1 ほうれん草をしっかり洗い茎の部分だけカットしておく。
- 2 味噌マヨソースを混ぜ合わせておく。
- 3 鮭に塩・胡椒をして、サラダ油を引いて温めたフライパンで皮目を強火で焼いていく。1分ほど焼いて、皮目から脂を出したら取り出す。
- 4 同じフライパンに、ほうれん草を塩・胡椒・んにくを入れて、しんなりするまで炒めて取り出し、粗熱を取る。
- 5 パイシートを二周り程伸ばして、ほうれん草を中央に広げる。生鮭切身をのせ、味噌マヨソースを塗る。生鮭切身の上にチーズを載せ、空いているパイ部分に卵黄を塗る。
- 6 同じサイズに伸ばしたパイシートをのせて、端をフォークで抑えたら、余分なパイ生地を切り取る。
- 7 表面に卵黄を塗り、200度のオーブンで20~23分良い焼き色になるまで焼く。

甘エビトマトビスクスープ

材料(2人分)

甘エビ(頭つき)*	150g	水	700cc
セロリ	1/3本	コンソメ	小さじ2
玉ねぎ	1/2個	ホールトマト	20g
人参	1/2本	ローリエ	1枚
パセリ	1束	バター	15g
ニンニク	1片	生クリーム	60cc
オリーブオイル	適量	塩、白コショウ	適量
白ワイン	30cc	飾り用パセリ	

RECIPE

※他の有頭えびで代用可能

- 1 甘エビは殻を剥いておく。身は今回お刺身にしましたが、炒めて取り置き、スープに少しのせても良いと思います。
- 2 セロリ、人参、玉ねぎは5mm位の角切り。パセリはざく切り。ニンニクは芽をとりつぶす。鍋にオリーブオイルを熱し、ニンニクを炒める。
- 3 香りがでたら、甘エビの頭と殻を入れ、強めの火で焦がさないように炒め香りをだす。他の野菜類も軽く炒める。白ワイン入れる。
- 4 アルコールがとんだら、水、コンソメ、ホールトマト、ローリエ入れ煮込み沸騰したら、アクをとる。20分弱めの火で蓋をしなくて煮込む。
- 5 ざるでこし、ヘラなどで押して甘エビの旨味をだす。濾した汁を鍋に入れ熱し、生クリーム、バター、塩、白コショウで味を整える。



エビの出汁と香味野菜で 香り豊かな贅沢スープ

10月の旬魚



秋鮭

川で生れた鮭は、海へと下り、大きく成長して、再び生まれた川へと帰ってきます。北海道では生まれた川へと戻ってくる鮭を、海に仕掛けた大型の定置網で捕まえています。水揚げのピークは鮭が産卵のために戻ってくる9月・10月。この時期に漁獲される鮭は「秋鮭」と呼ばれ、北海道のほぼ全域で漁獲されます。また、鮭は、産卵時期以外でも餌を食べるために北海道沿岸で鮭が回遊し、定置網などで漁獲されています。

■目利きのポイント…まず切り身を購入する場合は、なるべく身の色が鮮やかな赤いものを選ぶ。皮が見えるようなら、銀色に光り輝くほうが良い。これも産卵が近づくにつれ皮も疲れて光沢がなくなる。



甘エビ

基本的に甘えびの旬は冬ですが、各産地の海流・地形・気候等の影響で、旬の時期が少し異なります。甘えびには休漁期間があり、北海道は休漁期間明けの3月から5月にかけてが旬です。また、北陸地方は休漁期間明けの9月から冬にかけてが旬ですが、一年を通して水揚げがあります。

■目利きのポイント…頭が付いているか・頭がグラ付いていないか・身にハリがあるか・殻が透明か・ツヤがあるか。甘えびの鮮度は頭でわかります。鮮度が落ちると頭の付け根が緩み、グラつきます。頭がない甘えびを選ぶ際は、尾が黒くなっていないものを。また、鮮度が落ちるにつれ、身が痩せハリが無くなるため、殻と身の間に隙間がないかも大切です。



あさり

2~4月の春と、9~10月の秋頃に旬を迎えます。あさはり春先と秋に産卵する貝で、産卵期に入ったあさはり身がふっくらで肉厚。旨みがたっぷり詰まったジューシーな味を楽しめます。お湯を使ってとても簡単に砂抜きができる方法があります。綺麗に水洗いしたあさを50度くらいのお湯を貯めた容器に浸けて置くだけ!少量のあさでもOK。忙しいときや砂抜きを忘れてしまったときに大活躍します! ■目利きのポイント…美味しいアサリを見分けるコツは、フォルムにあります。閉じている方から見て、甲高で厚みがある物が美味しいものです。しっかりと砂抜きをし、1時間ほどざるに上げてから使うとより美味しくいただけます。