

タコのカリシア風



材料(2人分)

じゃがいも……2個 (A) オリーブオイル……大さじ1
しょうゆ……小さじ1 (A) パプリカパウダー……小さじ1/2
タコ※……100g (A) チリペッパー……少々
(A) しょうゆ……小さじ1

※イカ、白身魚でも代用可能

- じゃ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。
- 器に並べ、しょうゆ小さじ1をかけます。
- 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！

簡単おいしい！
スペインの
伝統的なタパス料理。

ねぎたっぷり！いかホイル焼き



材料(2人分)

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

※白身魚、青魚、魚介類で代用可能

- イカは胴体とゲソに分け、内臓(ワタ)が付いている墨袋を取り除きます。内臓(ワタ)はゲソを切り分け、切込みを入れておきます。ゲソは吸盤をしごいておきます。
- イカの胴体は2cm幅の輪切り、ゲソは一口大に切ります。
- イカのワタを内臓袋から絞り出してボウルに移し、(A)と1を加え、よく混ぜ合わせます。
- 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。
- 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。

あじとカンパチのサッパリ梅だれ丼



材料(2人分)

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

※当社で扱っている「梅だれ」でもOK

※鯖、鯛でも代用可能

- 小口ねぎは細かく小口にカットし、上に散らす用に。
- しそはせん切りにする。
- 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！

いつもの鯖みそ煮アレンジプラス！



材料(2人分)

鯖※……2切れ ★砂糖……大さじ1
白ねぎ……1本 ★豆板醤……大さじ1/2
みょうが……1個 ★酒……大さじ1
しょうが……1かけ ★みりん……大さじ1
★味噌……大さじ2 ごま油……小さじ1
(あれば赤味噌) 塩……少々
※ぶり、はまち、青魚で代用可能

- 鯖をよく洗って塩をまぶし、30分ほど寝かせます。水分が出てきたら、再びよく洗って水気とぬめりをふき取ります。
- 白ねぎ、みょうが、しょうがは千切りにします。白髪ねぎ風にするときれいです。混ぜ合わせて盛り付けに使用してもいいし、みょうが、しょうがは煮汁に混ぜてもOKです。
- 鍋に★と水1カップを入れて一煮立ちさせ、1/3を取り分けておきます。
- 3の鍋に鯖を入れ、10分くらい煮た後、白ねぎを入れ、3で取り分けた煮汁をかけて、煮汁が半分くらいになるまで煮ます。
- 香りづけにごま油をふってできあがりです。
中央に白髪ねぎを混ぜてこんもりと盛り付けます。

カレーのチーズムニエル



材料(2人分)

カレー(切り身)※……2切れ シュレッダーチーズ 適量
塩……少々 ドライパセリ……少々
<下味>
塩コショウ……少々 オリーブ油……少量
酒……小さじ2 トマト(輪切り)……2個
※白身魚、魚介類で代用可能

- カレー切り身は塩を振って5分置き、水分を拭き取って臭みを抜き、<下味>を振る。オーブンは220℃、5分に余熱セットする。
※フライパン、トースターでも代用可能、その場合アルミホイル使用
- 耐熱皿にオリーブ油を薄く塗って1のカレー切り身を置き、220℃のオーブンで5分焼いたら耐熱皿ごとオーブンから出し、シュレッダーチーズを全体にのせてドライパセリを振り、トマトと共に更に5～6分、こんがり焼き色がつく位まで焼く。
- 皿に2の魚とトマトを盛り、香りづけに上からパセリを振りかける。レモン汁があれば振りかけると一層美味しくなります。お好みでどうぞ。バジルソースもお好みで。

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 飾り用パセリ又は小ネギ 適量

※他の有頭えびで代用可能

- 甘エビは殻を剥いておく。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。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。白ワインを入れる。
- 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。
- 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。



深まる秋に旨味たっぷりの
旬魚で満腹メニュー！

いつもよりもっと美味しく！

柚子胡椒の香りと辛みを加えて

車海老のゆず胡椒入り ガーリックシュリンプ

材料(2人分)

エビ(車海老)* 8尾	(A)塩 ふたつまみ	※白身魚、魚介類で代用可
ニンニク 2片	(A)黒こしょう ふたつまみ	
オリーブオイル 大さじ2	(A)ゆず胡椒 お好みで	
(A)有塩バター 20g	レタス 適量	
(A)鶏ガラスープの素 小さじ1/2	パセリ(乾燥) ... 適量	

RECIPE

- 1 ニンニクはみじん切りにします。
- 2 エビは足を取り、背側に切り込みを入れて背ワタを取り、尻尾の先端を切り落として水分をしごきます。
- 3 中火で熱したフライパンに、オリーブオイルをひき、1を炒めます。
- 4 フライパンにニンニクの香りが立ってきたら、2を入れて中火で炒めます。
- 5 油が全体にまわったら、(A)を加えて中火でさっと炒めます。
- 6 お皿に盛り付けて、レタスを添えて、パセリをかけて完成。

定番和風メニューを みんな大好きトマト味にアレンジ!



金目鯛の西京焼き トマトコンソメソース

材料(2人分)

キンメダイ西京漬け切身* 2切れ	(約250g)
ムール貝 6個	
(A)白みそ 大さじ2	
(A)みりん 大さじ2	
(A)ごま油 大さじ1	
*トマトスープ 適量	
水 150ml	
トマトジュース(無塩) 150ml	
有塩バター 10g	
コンソメ顆粒 小さじ1/3	
塩コショウ 少々	

※魚介類、マグロなどの赤身、白身魚でも代用可

RECIPE

- 1 ボウルに(A)を入れて混ぜ合わせます。
- 2 ラップに半量の1を広げ、キンメダイをのせ、残りの1を塗って包みます。冷蔵庫で1時間ほど漬けます。
- 3 ラップを外し、アルミホイルを敷いた天板にのせます。火が通り、薄く焼き色がつくまでオーブントースターで15分ほど焼きます。焼きあがったら皿に盛ります。
- 4 トマトスープを作成、水、トマトジュース、有塩バター、コンソメ顆粒、塩コショウを鍋に入れ温めバターを溶かします。
- 5 4の中に洗ったムール貝を入口が開くのを待ちます。
- 6 ムール貝の口が開き火が通ったら、3の上からゆっくりかけて塩コショウでもう一度味を調え完成です。

青森の郷土料理 鮑とウニの潮汁「いちご煮」をアレンジ。

青森名物 いちご煮にめんそう麺

材料(2人分)

アワビ(刺身用) 80g
ウニ 20g
水 300ml
そうめん(湯がいておく) 1束
(A)料理酒 大さじ2
(A)白だし 小さじ2
(A)塩 ひとつまみ
大葉 1枚

※はまぐり、かき、ほたて貝で代用可能

RECIPE

- 1 大葉は千切りにします。
- 2 アワビは薄切りにします。
- 3 鍋に水、(A)を入れ、中火にかけます。
- 4 ひと煮立ちしたら、2、ウニを入れ、中火のまま3分ほど加熱し、アワビに火が通ったら、そうめんを入れひと煮たちしたら、火から下ろします。
- 5 器に盛り付け、大葉をのせ完成です。

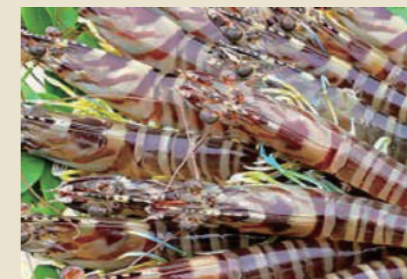
11月の旬魚



鮑

あわびは、それぞれの種類や産地によって旬の時期が異なります。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月が食べ頃の季節になります。千葉県や長崎県などで主に生産される「くろあわび」、「めがいがわび」、「まだかあわび」は6月~11月の夏が美味しい時期です。あわびの主産地や収穫月は種類によって違いますが、北海道と三陸が大半を占めています。

■目利きのポイント...アワビは何よりも生きてることが前提。元気に動き回る物が良い。脚を触った時に反応が鈍いものはやめておく。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ぶ。また、脚の部分がふっくらとしているものが良い。



車海老

クルマエビが美味しい旬は晩秋から冬。これは水温が下がり冬の冬眠期になるとクルマエビに含まれている甘味を感じるアミノ酸のグリシンが最も多くなるため、初夏からの産卵期にはこのグリシンが減るだけでなく、苦みを持つアミノ酸のアルギニンが増え、旬の時期とは味に大きな差がでてしまうとされています。

■目利きのポイント...クルマエビは生きてることが基本で、なるべくヒゲが長く残っていて元気が良いものを選ぶ。縞模様のはっきりしているもの、クルマエビの縞模様は加熱した時に赤い縞となるので、この模様のコントラストが鮮明なものが良い。



金目鯛

店頭に並んでいる姿はひときわ目を引く鮮やかな赤い魚ですが、これは死後変色した状態で、生きて海底を泳いでいるときはマダイのような桜色なんだそうです。1年を通して大きく味は変わらないとされていますが、最も美味しい旬の時期は脂がのった冬12月頃から2月にかけてです。

■目利きのポイント...釣り物の方が魚体へのストレスが少なく扱いても丁寧で状態が良いものが多い。体表全体に艶があり色が鮮やかなもの、眼球が全体的に澄んでいて、盛り上がっているものが新鮮。大きいものの方が脂がのって美味い。肩のあたりがぼってりと膨らんでいるような感じのもの、腹も触ったときに張りがあるものを選ぶ。



ニッポン 鍋紀行

