

パパパッと
つくれちゃう!!

1週間分の 朝食レシピ!

menu

- ◆ぶり大根
- ◆鮭としめじのみぞれ煮
- ◆いわしの梅生姜煮
- ◆小松菜じゃこのおかか和え
- ◆ぶりとネギの照り焼き
- ◆あじの干物
- ◆鮭じゃがバター

簡単にご紹介します!



ぶり大根



- ぶり 3切(約250g)
- 大根 1/2本(約600g)
- しょうが 1かけ
- 塩こしょう 適量
- ごま油 大さじ1
- 酒 150ml
- 水 50ml
- 醤油 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- みりん 大さじ1

- 1 ぶりはキッチンペーパーで水気をふき取り、大きな骨を取り除き、食べやすい大きさに切ります。ポリ袋にぶりと○を入れ、ひと晩、冷蔵庫で寝かせます。
- 2 大根は皮をむき、1cm厚さのいちょう切りにします。耐熱皿に並べてラップをし、500wの電子レンジで6分加熱します。しょうがは皮をむき、せん切りにします。
- 3 フライパンにごま油を熱し、中火で水気を切った大根の表面を焼きます。あいているスペースにぶりを入れ、表面を焼いたら、大根の上にぶりをのせます。
- 4 ○、しょうがを入れ、落としぶたをします。弱めの中火で10~15分ほど、大根がやわらかくなるまで煮て、完成。

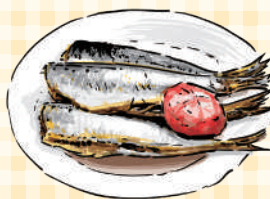
鮭としめじのみぞれ煮

- 生鮭 2~3切(約200g)
- しめじ 1袋(約150g)
- 大根 1/5本(約200g)
- 塩 少々
- ブラックペッパー 少々
- 片栗粉 小1
- みりん 大2
- 醤油 大1
- 白だし 大1/2
- 小ねぎ お好みで



いわしのうめしょうが煮

栄養満点のいわしは、煮物でも美味しくいただけるおすすめレシピ。朝ごはんには魚料理を並べたい時は、事前に煮て仕込んでおくと忙しい朝も簡単に準備できておすすめです。こちらはいわしを梅と生姜風味で煮たレシピで、さっぱりといただける人気のメニューです。コトコトじっくり煮込むと骨まで柔らかくなり、子供の朝ごはんにも良いですよ。和食の朝ごはんにはいかがでしょうか。



小松菜じゃこおかか和え

簡単に魚を使った一品を作りたい時は、小松菜を使ったレシピもおすすめ! 使う材料はどれもシンプル。小松菜とじゃこに醤油とおかかだけでOKです。

材料(2人分)

- 小松菜 1/2袋(約4株)
- ちりめんじゃこ 約10g
- 醤油 小さじ1/2
- おかか 小分け1袋(2.5g)

- 1 小松菜は根元や葉をよく洗い、水気を切ります。根元を切り落とし、1cm幅に切り分けれます。
- 2 耐熱皿に葉の部分を下、茎の部分を上にして置き、ふわりとラップをし、500wの電子レンジで2分加熱します。ざるにあげ、手でしぼってしっかりと水気を切ります。
- 3 ボウルに小松菜、○を入れ、よく和えて、完成。

ぶりとネギの照り焼き

- 長ネギ 1本(120g)
- 油 適量
- ブリ 120g
- しょうゆ 大さじ1半
- 砂糖 小さじ2
- みりん 小さじ1
- 酒 小さじ1
- 味の素 2振り

- 1 長ネギを油で炒め焦げ目をつける。
- 2 ブリを焼き、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうゆ、味の素を入れ、煮詰めて完成! 好みて七味をどうぞ。

あじのひもの

あじの干物は、忙しい朝に助かる焼くだけでOKの簡単レシピ。干物ならではの絶妙な塩気が効いたおかずで、和食の朝ごはんの定番ともいえるメニューです。あじ以外にもサバなど他の魚の干物も美味しいので、お好みの魚を選んでください。みりん干しなどアレンジされた干物もあるので、いろいろな干物を組み合わせれば飽きずに日々の献立に取り入れることができます。



しゃけじゃがバター

- 生鮭 3切
- 塩 少々
- ブラックペッパー 少々
- じゃがいも 1~2個(約200g)
- バター 30g
- 顆粒コンソメ 小1/2
- ブラックペッパー お好みで
- ハーブ お好みで



北辰
MARINE PRODUCTS

12
2021
Dec.

HOKUSHIN PRESS



旨味をたくわえた冬旬魚で
年の瀬の食卓を彩る

ごまと卵のタレをからめて
大分県の郷土料理「ひゅうが丼」

本マグロひゅうが丼

材料(5人分) ※白身魚、魚介類で代用可

米	3合	みりん	少々
マグロ	2冊	酒	少々
いりごま	20g	卵黄	1個分
醤油	40cc	小ねぎ	少々
砂糖	30g	ショウガ千切り	お好みで
		刻みのり	お好みで

RECIPE

- いりごまをよくすり、砂糖を加えて、さらにする。
- 卵黄を加える。
- 酒、みりん、醤油を加えて、さらにすり混ぜ、たれをつくる。
- マグロを薄く切る。
- 3のたれにマグロを入れ、小口切りにした小ねぎを少し入れて馴染ませる。
- 熱々のごはんの上に、たれにつけたマグロをのせ、改めて小口切り的小ねぎ、しょうが千切り、刻みのりを飾って完成。

さっと煮るだけカンタン!
脂の乗ったさわらに、梅の酸味でさっぱりと

さわら梅煮

材料(2人分)

さわら	2切れ
梅干し	1個(30g)
しょうが	1かけ
☆調味料	
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
水	100cc

※青魚で代用可能

RECIPE

- さわらはキッチンペーパーで水気をふきとり、臭みをとる。
- 梅干しは種を取り除き、しょうがは千切りにする。
- 鍋に☆、梅肉、しょうがを入れて中火でひと煮立ちさせ、さわらを並べ、皮目に煮汁をかけて落としふたをし、弱火で7分煮る。
- さわらを取り出し、強火で煮汁が半量になるまで煮詰める。

旨味がぎゅっと凝縮した一夜干しを
洋風にアレンジ!

フグの一夜干しムニエル グレープフルーツ掛け

材料(4人分)

ふぐの一夜干し(身欠きフグ)	4匹
バター	10g・5g
ホワイトペッパー	適量
イタリアンパセリ	適量
小麦粉	適量
醤油	適量
グレープフルーツ(小)	1/2個

※甘口の塩鯖類・他の一夜干しで代用可

RECIPE

- ふぐの一夜干しの水分を拭き取ってホワイトペッパーをします。そして小麦粉を全体に叩きます。
- フライパンにバター(10g)を引き、ふぐを焼いていきます。ふっくらと両面焼けたら醤油を加えましょう。※醤油はお好みで加減
- お皿に盛り付けて、バター(5g)のせ、グレープフルーツを飾り切りし中央に。カットした時に出る果汁を身に振りかけて完成。

12月の旬魚



ふぐ

フグと言えば、最高級の「トラフグ」が有名ですが、流通しているトラフグの9割は養殖です。美食家達の絶賛を浴びるほどのフグで、「美食の王」とも言われています。旬の時期は「秋は彼岸から春の彼岸まで」といわれていて、中でも最もおいしいのが11月下旬～2月下旬までです。

■目利きのポイント…好みの調理法に合うフグを選ぶことをおすすめします。

トラフグ…最も美味とされる。刺身にするならまずトラフグ。

マフグ…刺身より鍋にするほうが好まれる。

サバフグ…一夜干しや唐揚げにするのが好まれる。

シマフグ…ふぐちりや唐揚げにされることが多い。



本マグロ

主に5種類のマグロが流通していますが、その中でも一番大きい「クロマグロ」が最高級とされ、唯一「本マグロ」と呼ばれます。

その名の通り、背中が黒く、大きいもので3mを超え、500kgにもなります。クロマグロは、希少価値が非常に高く、ほかのマグロとは比べ物にならないほど、「身も脂も極上の味わい」と言われているのが一番の特徴と言えます。赤身は、鮮やかな赤色をしていて、ほのかな酸味と旨味があります。

■目利きのポイント…赤身:表面の色味は赤みが強めて透明感があり艶があるもの。蛍光灯から離してチェックして下さいね。トロ:色味はピンク色でスジが少なくキメの細かいもの。



サワラ

魚へんに春と書く鯖。実は鯖の旬は春と冬、1年間で2回あります。関東では12～2月の産卵期前のもっとも脂がのった「寒鯖」が好んで食べられており、冬が鯖の旬とされています。冬の鯖は産卵を控えているため、脂ののりがよく、春に捕れるものよりもこってりとした濃厚な味わいが楽しめます。

■目利きのポイント…体に艶があり硬いもの、新鮮なサワラの体表には艶があり光が当たるときらきらと反射し、斑紋もはっきりとしている。

切り身を買う場合:身が割れていないもの、身の色が白く血合い部分の色がなるべく鮮やかなもの。

斑紋がはっきりとしているものが良い。身に透明感があるものは新鮮だが脂の乗りは期待できない。