

うにとフルーツマトの冷製パスタ



材料(1人分) ※白子、サーモンで代用可能

パスタ(茹で時間2-3分のもの)	すりおろしにんにく 少々
バルサミコ	塩 ひとつまみ
生うに※ 40g	バルサミコ 小さじ1/2
フルーツマト 1個	醤油 小さじ1/2
	オリーブオイル 大さじ1
	バジルの葉 適量

- 1 トマトはへたを取り湯剥きします。(天地十文字に切れ目を入れ、沸騰した湯にさっとぐらせ、冷水にとり、皮を剥く)
- 2 湯剥きしたトマトを1cm程の角切りにする。
- 3 ボールでトマトとAをよく合わせ、とろっとしてきたら冷蔵庫で冷やす。
- 4 パスタを表示時間より1分長く茹で、茹で上がったら氷水にとりよく洗い、ペーパータオルなどで水気をよくふき切る。冷やしたマトソースにうにとパスタを加えて和え、器に盛り付ける。

ワタリガニのパスタ



材料(2人分) ※魚介類、白身魚で代用可能

ワタリガニ※	2匹	粉チーズ	適量
カットマト缶	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

- 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。
- 5 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。塩胡椒で味を整えて粉チーズ、パセリをかけて完成です。

鱧の南蛮漬け



材料(2人分) ※白身魚、マグロでも代用可能

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

- 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 鱧はよく水気をふき、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。

青森名物 いちご煮にゅう麺



材料(2人分) ※はまぐり、かき、ほたて貝で代用可能

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

- 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。

青森県の郷土料理
鮑とウニの潮汁
「いちご煮」をアレンジ

アサリの白味噌クラムチャウダー



材料(2人分) ※ほたて貝、ムール貝、白身魚で代用可能

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	
セロリ	15cm	(乳脂肪分35~45%)	
ベーコン	2枚	塩、こしょう、柚子胡椒	50ml
酒	大さじ2	バター	10g

- 1 砂抜きしたアサリを水洗いし、ザルに上げて水を切る。
- 2 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、口が開いたらざるに上げ、アサリと煮汁を分ける。アサリの半量の身を外し、半量は殻付きのままにする。煮汁は取っておく。
- 3 じゃがいも、玉ねぎ、セロリ、ベーコンは1~1.5cm角に切る。
- 4 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。
- 5 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。

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

- 1 いりごまをよくすり、砂糖を加えて、さらにする。
- 2 卵黄を加える。
- 3 酒、みりん、醤油を加えて、さらにすり混ぜ、たれをつくる。
- 4 マグロを薄く切る。
- 5 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。
- 6 熱々のごはんの上に、たれにつけたマグロをのせ、改めて小口切りの小ねぎ、しょうが千切り、刻みのりを飾って完成。



新たな年 旬魚のパワーで 元気な食卓を

サクサク×しっとり食感を
甘酸っぱい柚子ソースで

甘鯛うろこ焼き 柚子ジャムがけ

材料(4人分)

甘鯛*.....1尾
柚子(皮・果肉).....1個分
無塩バター.....20g
塩.....適量

メープルシロップ 16g
水.....150g
オリーブ油.....適量
※白身魚で代用可

RECIPE

- 1 柚子は皮と果肉にわけ、果汁を絞っておく。皮は、白いワタをつけたまま5mm幅程度にスライスし、水から茹でて沸騰したらざるに上げる。(茹でた水はとっておく。)
- 2 鍋にバターを溶かし、1の皮と塩を入れ、表面にさっと火を入れるように炒める。
- 3 2に茹でこぼした水を加えて加熱し、沸騰してから20分ほど煮込む。火を止めて、メープルシロップと1の果汁を加える。ミキサーで攪拌して裏ごしする。※柚子ジャムでも代用可能
- 4 甘鯛はウロコをつけたまま三味におろし、骨を除き、1切れ50gに切る。ウロコを指で逆立て、両面に軽く塩(分量外)を振る。水を入れたスプレーで表面を軽くしめらせる。
- 5 フライパンに多めのオリーブ油を熱し、4を皮目を下にして並べる。ウロコが立ってくるまで強火で加熱し、最後に上下を返してさっと焼き、余熱で火を通す。
- 6 甘鯛を皿に盛り付け、3を甘鯛の上にかき、塩をかけて出来上がり♪

これぞ旬! 鱈の優しいお出汁で あったか贅沢鍋♪

タラ白子鍋

材料(1人分)

鱈.....1切れ
白子.....60g
豆腐.....150g
椎茸.....1枚
シメジ.....1/4袋
長ネギ(白い部分) -10cm程度
白菜.....1枚
★水.....300ml
★白ダシ.....大さじ1

【つけダレ】
ポン酢.....お好きなだけ
大根おろし.....お好きなだけ
【粥】
ご飯.....1人前
卵.....1個
青ネギ.....1本

RECIPE

- 1 鱈の切り身は熱湯にくぐらせて冷水に取る。
- 2 白子を塩で揉んで水洗いする。
※ヌメヌメするのが臭い原因。
- 3 【2】に熱湯をかけて湯引きする。
- 4 鱈の切り身は一口大に、白子も一口大にカットする。
- 5 白菜は縦に半分切って、3cm幅に削ぎ切りにする。長ネギは斜め切りにする。豆腐は一口大にカットする。
- 6 シメジは石づきを取って小房に分けて、椎茸は軸を取って花の飾り切りにする。椎茸の軸は石づきを取って裂いておく。
- 7 土鍋に★を混ぜ合わせて沸騰させる。
※白ダシの濃さは調整して下さい。
- 8 豆腐→椎茸→シメジ→白菜の芯→鱈の切り身→白子の順に入れ、蓋をして煮込む。
- 9 鱈の切り身に火が通ったら、長ネギ→白菜の葉の順に入れて1分煮込み、出来上がり。
- 10 大根おろしをたっぷり入れたポン酢で召し上がれ。

- ★の卵雑炊
- ①鍋の中にご飯を入れて卵を落とす。
 - ②卵を溶きほぐして蓋をする。
 - ③刻んだ青ネギを散らす。
 - ④残ったおろしポン酢を垂らす。

旨味がしみこんだご飯に ホッキ貝をたっぷりのせて

東北の味★北寄飯

材料(4~6人分)

米.....3合
ホッキ貝* 4~6個

A

ゆで汁と水...5カップ
酒.....大さじ6
醤油.....大さじ3
塩.....小さじ1

※他の貝で代用可

RECIPE

- 1 米は洗ってざるに上げて水けをきり30分位おく。
- 2 ホッキ貝は殻からはずし、身と貝柱、ヒモに分ける。身は2枚に切り開いてキモを取り除く。貝柱、ヒモは3cm位に切る。
- 3 鍋に湯を沸かし、2のホッキ貝の身と貝柱、ヒモを別々にゆがく。あざやかな桃色になったら素早く引き上げ、そぎ切りにする。
※ゆで汁に砂などが混じっていることがあるので、晒などのフキンで濾す。
- 4 3のゆで汁と水を合わせて5カップにし、Aの酒、醤油、塩を加えて調味液をつくり、ひと煮立ちさせて冷ます。
- 5 3のホッキ貝の身と貝柱、ヒモをバットなどに並べて4の調味液をひたひたにはる。
- 6 炊飯器に米と5の残りの調味液を入れて炊き(足りないときは水で調整して3合の目盛にあわせる)、炊上ったら5の貝柱、ヒモを入れてさっくりと混ぜる。
- 7 器にご飯を盛り、5の身を散らす。

1月の旬魚



甘鯛

美しい桜色をした甘鯛は古くから高級魚として扱われ、中深海の貴婦人とも言われる魚です。また、スズキの仲間でありながら、その美味しさから鯛の異名を持つあやかり魚としても知られています。味と値段は共に白・赤・黄の順で、高級であり美味しいと言われています。

■目利きのポイント...目がみずみずしく張りがあり、黒目が美しく澄んでいるもの、体が鮮やかな桜色でお腹が白く、全身に光沢が有るものが新鮮です。また、体の中心辺りにくっきりした黄色い筋模様が見えるものが鮮度を見極める印とされます。鮮度が落ちるにつれて、黄色い筋模様が薄れて見えなくなります。



ホッキ貝

ハマグリとよく似た二枚貝で、大きさは幅13~15cmにもなる大きな貝です。一年に1cmしか成長しないため、大きくなるまで何年もかかります。食べられる大きさに成長したホッキ貝は、持ってみると中身が詰まっただけでずっしりと重たいのが特徴。新鮮なものをお刺身にして食べると、肉厚でジューシーな貝の旨味を堪能できてとても美味しいです。湯通しをすると生臭さが軽減され、歯ごたえのある食感を楽しめます。

■目利きのポイント...殻がピタッと閉じているか、多少隙間があっても触れた時に勢よく閉まるもの、なるべく大きくて、手に持った時にずっしりと重いのが良い。



マダラ

マダラは太平洋北部、日本海、黄海、オホーツク海にいたる広い海域に分布し、日本海では山口県から北、太平洋側では茨城県以北に分布する。産卵期は12月頃から始まり1~2月をピークに3月頃まで。マダラはタラ科の中では最も大きく、なかには体長は1mを超える大物もいる。

■目利きのポイント...体に張りがあり、触った時に固く感じるもの、全体に艶があり体側の斑模様がくっきりとしているのが良い。目に透明感があり窪んでいないもの。中のエラが鮮やかな赤い色をしているものが新鮮。切り身であれば、うっすらと透明感が残っているものが新鮮。古くなるほど白くなり、更に古くなると黄色っぽくなっていく。