

HOKUSHIN PRESS



味は美味しく、食感楽しく！
旬魚レシピで元気な食卓

北寄貝ときのこの
バターライス

材料(1~2人分)
無洗米.....1合 バター.....5g
水.....200cc 玉ねぎみじん切.....1/4個分
塩.....少々 昆布茶.....小さじ1
ほっき貝.....60g バター.....5g
白ワイン.....少々 塩.....2g
しめじ.....30g 魚醤.....大さじ1/2
ホワイトペーパー.....3振り

1. 玉ねぎはみじん切りにする。しめじはいつきを切り落としほぐす。
2. フライパンにバターを入れて熱し、玉ねぎみじん切り、米、しめじを入れて炒める。
3. お好みで、ホワイトペーパーで味付けする。
4. シリコンスチーマーに、炒めた米と具材を入れる。
5. 4に、水200cc、塩、魚醤と昆布茶を回し入れてふたをし電子レンジ600W10分加熱する。
6. 5の間に、ほっき貝を下処理する。熱湯をかけ、分量外の塩で洗い、小さく切り分けて白ワインをふっおく。
7. 5で10分加熱後、いったんふたをあけて6を白ワインごと加え、再びふたをして、600W2分加熱する。
8. 炊きあがり。かき混ぜてからふたをして10分程蒸らします。お皿に盛り、完成!

レンジで鯖煮つけ

材料(2人前)
さばの切り身.....2切れ A醤油.....大さじ3
酒.....大さじ1 A酒・みりん・砂糖
塩.....ふたつまみ 各大さじ2
熱湯.....適量 A生姜チューブ.....2~3cm

1. さばの切り身に酒と塩をふりかけ、5分ほど置いておく。その後熱湯をまわしかけ、霜降り状態にする。水気をキッチンペーパーでしっかりとふき取る。
2. さばの皮面に十字に切れ目を入れる。
3. 耐熱容器にA醤油 大さじ3、酒・みりん・砂糖 各大さじ2、生姜チューブ2~3cmを加えよく混ぜ合わせる。
4. さばの皮面を下にして加え、煮汁をスプーンですくってさばの身にしっかりとかける。ふんわりとラップをして600Wで3分40秒加熱。取り出してさばをひっくり返し、そのまま少し置いて味を馴染ませたら完成!
※火が通っていないところがあればさらに30秒レンジ加熱して下さい。(さばの大きさによって加熱時間が異なります)

ブリの蒸し梅だれ

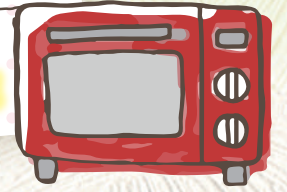
材料(1人前)
ブリ.....1切れ (A)味噌.....小さじ1
キャベツ.....1枚(80g) (A)水.....大さじ1/2
モヤシ.....1/4(50g) (A)砂糖.....小さじ1/4
ワカメ.....小さじ1/2 (A)ゴマ油.....小さじ1/4
塩、コショウ.....各適量 (A)白ゴマ.....小さじ1/4
酒.....大さじ1/2 (A)醤油.....小さじ1/4
梅肉.....小さじ1

1. ブリは塩、コショウをふり、キャベツは3~4cm角のざく切りにする。耐熱皿にキャベツ、モヤシ、ワカメ、ブリをのせて酒を回しかけ、ラップをして電子レンジ(600W、以下同じ)で4分加熱する。
2. 梅肉とAを混ぜ合わせる。
3. 1に火が通ったら皿に盛り付け、2をかける。

レンジでらくチン!!

電子レンジとお魚レシピ

忙しい毎日に大助かり!
お魚のレンジ簡単レシピをご紹介します!!



白身魚と白菜
ホカホカスープ

材料(1人前)
タラ.....1切れ (A)水.....3/4カップ
白菜.....1枚(80g) (A)洋風スープの素 小さじ1/3
ブロッコリー..... (A)白ワイン.....大さじ1/2
.....1/5個(40g) (A)塩、コショウ.....各適量
粒マスタード、レモンの (A)ローリエ.....1枚
くし形切り.....各適宜 (A)バター.....5g

1. タラは5等分のそぎ切りにして塩、コショウ(分量外)をふる。白菜は一口大のそぎ切り、ブロッコリーは小房に分ける。
2. 耐熱ボウルに1とAを入れてラップをし、電子レンジで7~8分加熱する。火が通ったら盛りつけて、お好みで粒マスタード、レモンを添える。

彩野菜と白身魚の
洋風蒸し

材料(2人前)
タラ.....2切れ ブロッコリー.....1/2株
かぶ.....1個 にんにく(薄切り).....1かけ
セロリ.....1/2本 ごまだれ.....適量
ミニトマト.....4~6個

1. かぶは茎3cmを残して6等分のくし形切りに、セロリは乱切りに、ブロッコリーは小房に分けます。
2. シリコンスチーマーに野菜を入れ、タラをのせ、にんにくを散らし、酒大さじ1(分量外)をふって、電子レンジ(600W)で約5分加熱します。
3. そのまま1分待って、出来あがりです。「ごまだれ」につけてお召し上がりください。

タラとショウガの
レンジ蒸し

材料(2人前)
生だら.....2切れ 中華だれ
しょうがのせん切り.....長ねぎのみじん切り 3cm分
.....2かけ分 にんにくのみじん切り.....少々
貝割れ菜 1/3パック.....しょうゆ.....大さじ1
.....ごま油、酢.....各大さじ1/2
.....塩、酒

1. たらは塩少々をふり、約15分おく。出てきた余分な水分をペーパータオルでふき、耐熱皿にのせる。
2. 酒小さじ4をふり、しょうがをのせ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジで約4分加熱する。
3. 器に盛り、中華だれをかける。貝割れ菜は長さを3等分に切つてのせる。好んでラー油をかけても。

ブリの煮つけ

材料(2人前)
ブリ[切り身].....2切れ ☆砂糖.....大さじ1/2
.....(200g) ☆しょうゆ.....大さじ2
☆酒.....大さじ1 ☆おろししょうが.....小さじ1
☆みりん.....大さじ2

1. ブリはキッチンペーパーで水気を拭きとる。
2. 耐熱容器に☆を入れて混ぜ、ブリを入れて上下をかえしながら漬けて5分おく。
3. 2にふんわりとラップをして600Wのレンジで2分加熱し、上下を返してさらに3分加熱する。
4. 器にブリを盛り、耐熱容器に残った煮汁をかける。

レンジで
アクアパッツァ

材料(2人前)
白身魚.....2切れ ミニトマト.....6個
玉ねぎ.....1/4個 オリーブオイル.....大さじ1.5
じゃがいも.....1個 顆粒コンソメ.....小さじ1
しめじ.....1/2パック ほんだし.....小さじ1
.....チューブにんにく.....少々

1. 白身魚半分に、玉ねぎは薄切り、じゃがいもはいちちょう切りにします。しめじは株元を切り落としミニトマトは半分に切ります。
2. 調味料を全て合わせておきます(A)。
①で切った食材を耐熱容器に入れ、Aを加えます。
3. ラップをして600Wの電子レンジで8分加熱します。(様子を見て追加してください)
4. じゃがいもが柔らかくなっていたら完成です

鮭のオイスター炒め

材料(1人前)
鮭.....1切れ (A)オイスターソース大さじ1/2
小松菜.....2株(80g) (A)ゴマ油.....小さじ1/2
シメジ1/2パック(50g) (A)醤油.....小さじ1/2
酒.....小さじ1 (A)おろししょうが小さじ1/4
塩、コショウ.....各適量 (A)豆板醤.....少々

1. 鮭は5等分のそぎ切りにして酒、塩、コショウをふる。小松菜は4cmのざく切り、シメジは小房に分ける。Aは合わせておく。
2. 耐熱ボウルに鮭、小松菜、シメジをのせてラップをし、電子レンジで4分加熱する。火が通ったらキッチンペーパーでしっかりと水気をふき取り、Aを加えてあえる。

外はサクサク、中プリプリ！
エビの旨味と食感を愉しんで



RECIPE

芝海老春巻き

材料(2人分) ※他のエビ、白身魚、魚介類で代用可能

| | | | |
|---------|------|-------------|--------|
| 春巻きの皮 | 6枚 | (A)鶏ガラスープの素 | 小さじ1 |
| エビ(殻付き) | 150g | (A)砂糖 | 小さじ1/2 |
| レンコン | 150g | (A)すりおろし生姜 | 小さじ1/2 |
| 長ねぎ | 1/3本 | 片栗粉 | 大さじ1 |
| (A)しょうゆ | 小さじ2 | 水溶性薄力粉 | 大さじ1 |
| (A)料理酒 | 小さじ2 | 揚げ油 | 適量 |

- エビは殻を剥き尾を取り背わたを取って尻尾はそのままでおきます。レンコンは皮を剥いておきます。
- レンコン、長ねぎはみじん切りにします。
- エビはみじん切りにします。尻尾は飾りに使うので置いておきます
- ボウルに1、2、(A)を入れて混ぜ、片栗粉を加え混ぜ合わせます。
- 春巻きの皮に1/6の量を包み、包み終わりを水溶性薄力粉で留めます。同様に5つ作ります。海老の尻尾は上に差し込むように巻いていきます。細くスティック状に巻いていくと食べやすくなります。
- 鍋底から2cmの高さに揚げ油を注ぎ、170℃で5を3分程揚げます。中まで火が通り春巻きの皮がカラッとするまで揚げたら油を切ります。
- お皿に盛り付けて完成です。

いつものマグロを彩り豊かに。
見た目も味も、大満足◎



RECIPE

マグロとアボカドの
ゆっけ風タルタル

材料(2人分) ※カツオ・白身魚で代用可能

| | |
|---------------|----------|
| まぐろ(赤身刺身用) | 150g |
| Aしょうゆ | 小さじ1・1/2 |
| A酒 | 小さじ1 |
| アボカド | 1/2個 |
| B玉ねぎ(みじん切り) | 大さじ1 |
| Bにんにく(すりおろし) | 少々 |
| Bレモン汁 | 小さじ1 |
| B塩、こしょう | 各少々 |
| Bディル(刻んだもの) | 小さじ1 |
| バージンオリーブオイル | 大さじ1 |
| 粗挽き黒こしょう | 少々 |
| ひじきふりかけ(お好みで) | 少々 |
| ディル又はイタリアンパセリ | 適宜 |
| 韓国のり(または焼きのり) | 1枚 |

- まぐろはAで10分ほどマリネして5mm大に切り、塩少々(分量外)を加えて混ぜる。アボカドは皮と種を除き、5mm大に切ってBで和える。
 - 盛りつける器にセルクルをおき、アボカドをしっかりと敷き詰め、1のマグロの順に重ねてしっかりと安定させる
 - 皿にのりを敷きその上にセルクルを載せ、セルクルを静かに外し、上にディルと粗挽き黒こしょう、お好みでひじきふりかけをちらす。バージンオリーブオイルを回しかける。
- ※ セルクルがない場合は、直径8cm位の円型をアルミホイル等で作っても可能

さっぱりとした旨味のヒラメと
あったかご飯に卵を絡めて、いただきます！



ひらめわさびどーん

材料(2人分)

| | |
|--------|-----|
| 刺身用ヒラメ | 2さく |
| 卵黄 | 2個 |
| みりん | 30g |
| ワサビ | 15g |
| 醤油 | 60g |
| 飾り用わさび | 少々 |
| 大葉 | 3枚 |

※白身魚、魚介類で代用可能

RECIPE

- ヒラメを薄切りにします(刺身用のひらめカットでも、薄造りでも可能)
 - 薄切りにしたヒラメはバットや皿にいれ、醤油、みりん、ワサビ、をいれ漬けさせラップをぴったりかけます
 - 冷蔵庫に1時間ほど寝かせます
 - ほかほかご飯に漬けたヒラメを並べ、卵黄、わさび、刻んだ大葉を乗っけて完成です
- ※ しょうゆはお好みで甘めのものや、さっぱり目のものに変更可能(あごだし、昆布締めでも美味しいです) 混ぜおくワサビも量もお好みで調節してください。生わさび、粗切りわさびでもOK

2月の旬魚



芝海老

小さいながら旨味、甘みは抜群のシバエビ。もともと東京の芝浜一帯で盛んに獲られていましたが、現在では東京湾での漁獲量はほぼゼロになってしまいました。いまや有名産地は愛知県や佐賀県になりました。当時は江戸前寿司や江戸前天ぷらには欠かせない食材だったと言われています。

■目利きのポイント…シバエビは15cm程になるエビだが、かき揚げなどに使うのであれば小さいものの方が使いやすい。炒め物などにするなら大きい方が良い。生鮮物は透明感が残っているもの。シバエビは鮮度が落ちるにしたがって白っぽくなり、頭の部分が黒ずんでくる。新鮮なものは頭も腹部節部分も透明感があり、頭は黒くならない。



マグロ

日本近海で漁獲されている本マグロの旬の季節は、12~2月の冬といわれています。「天然」のマグロは、広い大海原を自由に泳いで育つため、養殖よりも筋肉質。雑味が少なく、マグロ本来のうま味を味わうことができます。「養殖」のマグロは、生きエサを与えて育つので栄養価が高くなり、脂質も多くなるのが特徴です。

■目利きのポイント…「サク」の状態で売られているときは、表面の筋で見分けます。もっとも良いとされるサクは、「天身」と呼ばれる魚の脊椎の部分のサクで、筋が平行に入っています。脂が乗ったトロは、筋が少ないものを選びましょう。身のキメが細かく透明感のある身の端には、白みがかった脂肪の色が入ります。



ヒラメ

体長は1メートルを超えるものもあり、カレイとの見分けは、左ヒラメに右カレイと言われるように、左右の眼が体の左側に寄り集まっている、つまり、腹を手前にして置いたとき頭が左にくるのがヒラメです。3~5年で50cm程に成長し、3年で成魚となり産卵するようになります。

■目利きのポイント…身に張りがあり押し当ててしっかりと固いと感じるもので、表面が乾いていない物を選びます。身が柔らかく締まりがない物は鮮度が落ちているか、食感や脂の乗りが良くないものと思ってください。次に頭から胴に向けて縁が上下に張っているもので肉厚な物を選びます。なるべく尾の先まで身がしっかりとあるものを選ぶ。