

桃の節句に！春のお祝いに！



てまり レシピ 集 寿司

基本のすし飯

材料(2人分)
【寿司酢】
・お酢……大さじ2
・砂糖……大さじ1と1/2
・塩……小さじ1/2
・白ごま……大さじ1
【ご飯】
炊飯米……1合

菜の花とちりめんじゃこ てまり寿司

材料
菜の花……80g
卵……2個
サケフレーク……適量
ちりめんじゃこ……20g
サラダ油……少々
水……500ml
塩……小さじ1

- 1 小さいフライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、溶き卵を入れて4本の菜ばしでよく混ぜながら細かくなるまで加熱し、炒り卵を作る。
- 2 鍋に水と塩を入れ、沸騰したら菜の花を加えて30秒ゆで、ザルに上げて水で冷やし、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- 3 菜の花のつぼみを飾り用に1~2cm切っておき、茎と葉は小口切りにしてちらし寿司に混ぜる。
- 4 ラップを広げ、菜の花のつぼみを中心に置く。周りに炒り卵とサケフレークを円形に置き、その上にちらし寿司を1/10量のせ。ラップを茶さん紋りにし、丸く形を整える。

うなぎの蒲焼 てまり寿司

材料
うなぎの蒲焼……1串
きゅうり……1/2本
茗荷……1本
新しょうが……1/2片
大葉……5枚
炒りゴマ……大さじ1
海苔……全形1/2枚

- 1 きゅうりは小口切りにして塩もみし、水気をたたくしほります。
- 2 茗荷としょうがはせん切りにして、新しょうがの漬け汁に漬けておきます。
- 3 ご飯を温めて、2の茗荷としょうがを漬け汁ごと回しかけてさっくりとまぜます。せん切り大葉、きゅうり、胡麻、海苔も混ぜます。
- 4 うなぎはホイルで包んでオーブントースターで焼き、8等分くらいに切ります。
- 5 酢飯を直径4cmくらいにラップで包んで丸め、うなぎを乗せて、蒲焼のタレをお好みでかけて召し上がれ！

イタリアン手巻き

材料
クリームチーズ……50g
生ハム……4~8枚
スモークサーモン……4~8枚
粗びき黒コショウ……少々
パセリ……少々

- 1 寿司飯を8等分に分け、クリームチーズを中心に丸く形をととのえ、生ハムやスモークサーモンをのせ、ラップを使って丸く整える(8個作る)。
- 2 ラップを外して器にのせ、粗びき黒コショウを振り、パセリを飾る。

小鯛の笹漬け てまり寿司

材料
小鯛の笹漬け……8枚
作り置き甘酢……大1~2
木の芽……4枚
ニンジン(薄切り)……4枚
レンコン(薄切り)……4枚
貝われ菜……適量

- 1 小鯛は作り置き甘酢を通し、汁気を取る。ニンジンは、あれば型で抜き、レンコンは皮をむき、花形に切り込みを入れる。
- 2 貝われ菜はサッとゆでて水気をしっかり絞り、2~3等分の長さで切る。
- 3 <合わせだし>を小鍋に入れ中火にかけ煮立てば、ニンジン、レンコンを入れ3~4分煮て、そのまま冷ます。
- 4 すし飯を16等分に分け、ラップに木の芽+小鯛+すし飯をのせラップごと丸く形を整える。
- 5 同様にニンジン+すし飯、レンコン+貝われ菜+すし飯も丸く形を整える。

甘エビとアボカド

材料
甘エビ(刺身用)……10~15尾
アボカド……1/2個
アボカドにかけるレモン汁……小さじ1~2
マヨネーズ……大さじ1
醤油……3~5滴
レモンの輪切り……1~2枚

- 1 温かいご飯を用意し、すし酢を回しかけたら、切るように混ぜ合わせます。うちわ等で、あおいで粗熱をとります。甘エビは殻と尻尾をとります。
- 2 アボカドは種と皮を取り、レモン汁を全体にかけます
※アボカドにレモン汁をかけた時間が経っても変色しづらくなります。
- 3 半分に切り、幅1cm位に切ります。塩コショウ・マヨネーズ・醤油で味付けします。
- 4 サランラップを用意し、その上にカレー Spoon1~1杯半くらいのを、ラップの四隅を持ちあげます。持ち上げたラップをクルクルとねじり、丸くなるように形を調えます。
- 5 4を器にならべ、その上に1の甘エビをのせます。
- 6 5に3のアボカドをのせ、小さくカットしたレモンを隙間に差し込みます。

リボンの プレゼント寿司

材料
ツナ(缶)……80g
<調味料>
酒……小さじ1
砂糖……小さじ2
しょうゆ……大さじ1
キュウリ……1/2~1本
マヨネーズ……大さじ1
<薄焼き卵>
卵……2~3個
塩……少々
サラダ油……適量
焼きのり……適量
ハム……2枚
スライスチーズ……1/2枚

- 準備 フライパンに油をきったツナ、調味料の材料を加え、汁気がとんでしっかり味が馴染むまで炒め煮にする。
- キュウリは薄切りにして分量外の塩でもみ、しんなりしたら水気を絞る。
- <薄焼き卵>の材料を混ぜ合わせる。
- 1 ご飯に作り置き甘酢を加えて混ぜ合わせ、粗熱を取る。ツナ、キュウリ、マヨネーズを加えて混ぜ合わせ、8等分に分け、丸めておく。
 - 2 フライパンにサラダ油を薄くひき、<薄焼き卵>を2~3枚作る。ご飯よりひとまわり大きく、円形にくり抜く(8枚)。
 - 3 (1)のご飯に<薄焼き卵>をかぶせ、ラップで包んでキュッと形を整える。
 - 4 ハムは桜の型でくり抜き、スライスチーズと組み合わせてリボンの形に

北辰
MARINE PRODUCTS

3
2022
Mar.

HOKUSHIN PRESS



旬魚で楽ちん！軽やかレシピ
柔らかな春の味覚



カルシウム豊富なしらすをピザにのせれば お子さまのおやつにもピッタリ！



シラスピザ

材料(2人分)

ピザクラスト(市販品) …… 2枚
 トマトソース(パスタ用) …… 適量
 <具>
 シラス干し …… 大さじ8~10
 アンチョビ …… 3~4枚
 玉ねぎ …… 1/4個
 ピーマン …… 1個
 プチトマト …… 6~8個
 ドライパセリ …… 少々
 ピザ用チーズ …… 120~130g

RECIPE

準備 玉ねぎは縦薄切りにする。ピーマンは縦半分にしてヘタと種を取り、横に薄切りにする。プチトマトはヘタを取り、縦4等分にする。オーブンを230℃に予熱する。

- 1 ピザクラストにトマトソースをぬって<具>をのせ、ピザ用チーズを全体に散らす(2枚作る)。アンチョビは手でちぎりながらのせて下さい。
- 2 230℃に予熱しておいたオーブンで9~11分焼き、ドライパセリを少々振りかけ、器にのせる。トースターでもOK
- 3 ピザクラストは薄揚げでも代用可。お魚は、白身魚、サーモンでも代用可

上品で淡白な味わいのマダイは クリーミーな料理にも良く合います！



RECIPE

真鯛マカロニクリームチャウダー

材料(2~3人分)

※白身魚、魚介類で代用可能

アサリ …… 200g	小麦粉 …… 大さじ1
マダイ(刺身の残りでも可) …… 200g	水 …… 100ml
コンソメ顆粒 …… 大さじ1/2	①塩・胡椒 …… 各少々
じゃがいも(小) …… 1個	牛乳 …… 250ml
玉ねぎ …… 1/2個	②塩 …… 適量
ニンジン …… 1/4個	ドライパセリ・②胡椒 …… 少々
ベーコン …… 50g	マカロニ …… 100g
バター …… 10g	

- 1 アサリは事前に砂抜きをしておく。(バッドに入れ、3パーセントの塩水を、アサリの半分くらい、浸かるようにして3時間~アルミホイルを被せて)
- 2 マダイは食べやすい大きさにカット。
- 3 ベーコンは1センチ角に、じゃがいもは皮をむき1センチ角に、玉ねぎは皮をむき1センチ角に、ニンジンも皮をむき粗みじん切りにする。
- 4 鍋にバターを溶かしベーコンを入れ、弱火でベーコンから脂が出るまで炒める。
- 5 ニンジン・じゃがいも・玉ねぎを加えて、中弱火で玉ねぎが透き通るまで、よく炒める。
- 6 いったん火を止めて、小麦粉を加えて、よく混ぜ合わせる。水とコンソメ顆粒と①塩・胡椒を加え、野菜が柔らかくなるまで弱火で煮込む。
- 7 アサリとマダイを加えて、アサリの殻が開くまで煮る。
- 8 牛乳を加えて混ぜ、弱火で煮込む。(煮込みながら味見をして、②塩で調整し、煮立てず熱くなったら火を止める)ふつふつしてきたらマカロニパスタを入れさらに弱火で煮込む。
- 9 最後に器に盛り、パセリと②胡椒を散らして完成。

ホタルイカとうるいの炒め物

材料(2人分)

うるい …… 10本くらい
 ホタルイカ …… 160g
 にんにく …… 1片
 しょうゆ …… 大さじ1
 酒 …… 大さじ1
 ごま油 …… 大さじ1
 こしょう …… 少々
 酢味噌 …… お好みで
 ※魚介類、白身魚、カツオで代用可

RECIPE

- 1 うるいは洗って、5cmの長さに切る。にんにくはみじん切り。
- 2 ホタルイカは目を取る(固いので)
- 3 フライパンにごま油を熱し、にんにくを入れ弱火で香りがでるまで炒める。ホタルイカを加え中火でさっと炒めたら、うるいも加えてほんの少しなっとするまで炒める(生でも食べられるのでさっとOK)。
- 4 酒としょうゆを加えて、アルコールが飛び、全体にからまったらこしょうをふる。お好みで酢味噌をかけて味変を楽しむのもあり。写真は少量の酢味噌をかけています。



イカの香りが食欲をそそる！
 きれいな春色が食卓を彩ります。

3月の旬魚



しらす

しらすの産地と言えば、兵庫県。中でも淡路島で水揚げされる生しらすはとって有名です。しらす干しの生産量では静岡県が第1位です。頭から尾まで丸ごと食べられるしらすは、カルシウムたっぷり！小さなお子様から年配の方まで積極的に食べたい魚です。

■目利きのポイント…しらすをゆでるときの温度が高いと、しらすが折れたり細かくちぎれたりします。この場合、しらすが型くずれして空気に触れやすくなり、味や品質が低下しやすくなります。できるだけしらす折れたりしていないものを選ぶとよいでしょう。しらすの大きさについては、口当たりのいいものが好みであれば、大きめのしらすがおすすです。



ホタルイカ

1年中水揚げされているホタルイカですが、漁獲量の1番多い季節は春。そのため、ホタルイカの旬の時期は3月~5月頃の春から初夏にかけてといわれています。時期に獲れるホタルイカは格別で、旨味が凝縮されており、柔らかく甘みもあるのが特徴です。ホタルイカの主な産地は兵庫県と富山県。

■目利きのポイント…ホタルイカを選ぶ際は、ホタルイカの膨らみを確認しましょう。ふっくらと膨らんでいれば新鮮な証拠。張りがなくしぼんでいれば鮮度が落ちてきている可能性があります。ふっくらしているホタルイカは、身がしっかり詰まっています。ポイルされているホタルイカは内臓も食べることができます。内臓が多く詰まっているほど美味しいのでぜひお試しください。



桜鯛(サクラダイ)

桜鯛とは、サクラの季節である3~5月に漁獲されるマダイのこと。初夏の産卵前に抱卵しているこの時期はマダイの「旬」のひとつとされています。天然物の「旬」は春と秋。春は「桜鯛」、秋は「もみじ鯛」と呼ばれます。また、この時期のマダイは、顔のピンク色がより一層鮮やかになり、花びらを散らしたような白い斑点が出るため、それも「桜鯛」と呼ばれる理由のひとつです。

■目利きのポイント…今の時期が旬の桜鯛は、若い魚を皮ごと食べるのが醍醐味。1尾1kg未満の、小さめで厚みと張りのあるものを選ぶのがおすすめです。若い鯛は皮が柔らかく、皮の下についている脂に爽やかな風味があります。若さを見分けるポイントは背側の斑点。若いうちは青みがかって綺麗な斑点です。