

ホタテ マンゴー バイナップルサラダ



材料(2人分) ※いか、エビで代用可能

ホタテ*	6個	<ドレッシング>	
マンゴー	1個	レモン汁	大さじ1/2
パイナップル缶	1缶	甘酢	小さじ1
アボカド	1個	EVOオイル	大さじ1
赤パプリカ	1/4個	塩コショウ	少々
水菜	20g	しょうゆ	小さじ1/2
ネギカット	少々		

- ホタテは厚みを半分に切り、分量外の塩水で洗って水気を拭き取る。
- マンゴー、アボカドは皮をむいて1cm角にカット。パイナップル缶は、しっかりシロップを切って、アボカドと同じ大きさにカット。赤パプリカも1cm角にカットしておく。水菜は洗って食べやすい大きさに。
- ドレッシングを作成する。ドレッシングの材料を全てボウルに入れよく攪拌する。
- 器に水菜を並べ、ホタテを1列に並べ、その上からフルーツカット、赤パプリカを散らす。
- 器に盛り付けたら上からドレッシングをかけ、ネギを散らして完成。

きゅうりといかの塩こうじ和え



材料(2人分)

きゅうり	2本	練りわさび	小さじ1
やりにいか(お刺身用)*1	200g	塩(板ずり用)	適量
液体塩こうじ**2	大さじ1		

おつまみにもピッタリ！
さっと作れる旬の味。

- ヤリイカはお刺身用を購入。
- きゅうりは塩をふって板ずりし、なり口を落として一口大に切る。
- 液体塩こうじと練りわさびを良く混ぜ、やりにいか、きゅうりを和える。
- やりにいかは、残りのお刺身で使用する場合、軽く湯通しして塩を少量振っておいてもOK。もちろんバターソテーで和えてもおいしい。

※1 魚介類、白身魚で代用可
※2 塩こうじの代わりに塩昆布で代用可能

黒瀬ふりネギだれ



材料(2人分) ※はまち、サーモン、サバで代用可

黒瀬ふり切身*→2切	200g	ごま	
ネギ	1/2本	(盛付けふりかけ用)→	適量
塩	少々	★ネギだれ	
片栗粉	大さじ1	砂糖	大さじ1/2
サラダ油	適量	酢	大さじ1と1/2
ネギ		醤油	大さじ1と1/2
(盛付けふりかけ用)→	適量	ごま油	大さじ1

脂の乗ったぶりで、ふっくらと。
ごはんが進む甘辛味！

- 黒瀬ふりは肉厚のものを選び塩を振って10分おき、水気をふき取る。片栗粉を全体にまぶす。
- ネギはみじん切りにし、ボウルに入れ、ネギだれの材料を入れ混ぜ合わせる。
- フライパンにサラダ油を底にたっぷりひき、1の黒瀬ふりを入れて上下返しながら火が通るまでしっかり焼く。
- 3に2を入れ、黒瀬ふりとしつかりと絡ませたら器に盛付け、上からネギ適量、ごま適量を振りかける。

にしんのソテー トマトソース



材料(2人分) ※魚介類であれば代用可

ニンシ*(大きめ・3枚おろし)	EVオイル	大さじ1	
2尾分	白ワインビネガー	大さじ1	
塩(下処理用)→	ふたつまみ		
薄力粉	小さじ2	黒こしょう	ひとつまみ
【ソース】	ディル※紫蘇でも可	3g	
トマト	40g	【ソテー用】	
ブラックオリーブ(スライス)	5g	ニンニク	1片
ホールトマト缶	100g	オリーブオイル	大さじ1

- トマトのヘタは取り除き、1cmの角切りにする。ディルは枝から葉を外す。ニンシは半分に切っておきます。ニンニクは縦半分に切り芯を取り除く。
- ニンシをバットに入れて塩をふり、10分置きます。キッチンペーパーで水気を拭き取り、薄力粉をまんべんなくまぶす。
- ボウルに1とソースの材料を入れ混ぜ合わせる。
- フライパンにオリーブオイル、2を入れ弱火で熱し、ニンニクの香りが立ったら3を皮目から中火で焼く。片面に焼き色が付いたら裏返し、両面が焼けて中まで火が通るまで中火で3分程焼いたら火から下ろす。
- お皿に盛り付け、3をかけ完成。

よだれ鯛



材料(2人前) ※お刺身の残りでOK。マグロでも！

真鯛お刺身用	400g	★黒酢	小さじ2
大根(千切り)	50g	★すり白ごま	小さじ1
にんじん(千切り)	50g	★粉山椒	少々
にんにく	1片	★塩	少々
【ピリ辛ソース】		★ラー油	大さじ1/2
★おろししょうが	小さじ1	★ピーナッツ	5粒
★砂糖	小さじ2	★香菜	適量
★しょうゆ	小さじ2	★鷹の爪(輪切)	適量

- 大根とにんじんは、ピーラーで薄く長く切り、氷水に5分ほどつけてシャキッとさせ、水気をきる。香菜はざく切りにする。
- にんにくは薄切りにして芽を除く。フライパンにごま油とにんにくを入れて弱火にかけ、ときどき混ぜながら炒める。にんにくがきつね色になったらペーパータオルの上にとり出し(にんにくチップ)、ごま油もとっておく。
- ボウルにピリ辛だれの材料を合わせて混ぜ、(2)のごま油を加えて混ぜる。
- 大根、にんじんの千切りをお皿に彩り良く敷いて、その上に薄切りした鯛をのせる。
- 3を上からかけ、荒く砕いたピーナッツを振りかけ、お好みで香菜、鷹の爪を適量おく。完成。

鱈サンド



材料(2人前)

ぶりの照り焼き*	2切れ	レッドオニオン	
フランスパン		(スライス)→	1/4個
(小型バゲット)→	2個	マヨネーズ	大さじ1~2
サラダ油	大さじ1/2	【たまご液】	
トマト	1/2個	たまご	2個
レタス	2枚	牛乳	大さじ1/2
		粉チーズ	大さじ1/2

※マグロカツレツ、魚介類、白身魚でも代用可能

- たまご・牛乳・粉チーズを混ぜ合わせ【たまご液】を作り、ぶりの照り焼きをくぐらせます。フライパンにサラダ油を熱し、中火で両面を焼き、もう一度【たまご液】にくぐらせて両面を焼きまします。
- トマトは約1cm幅の輪切りにします。レタスはパンのサイズに合わせてたたみます。レッドオニオンはスライスし、水にさらし水気をしっかり切っておく。
- バゲットをトーストしてマヨネーズをぬり、(1)・(2)をはさみます。
- ピカタの衣に、カレー粉を加えてもおいしくいただけます。



春旬魚の優しい味わい みんなで囲もう！春のテーブル

お子さまもパクパク食べやすい
満足メニュー!



シタピラメの贅沢ベーコン巻き巻き

材料(2人分)

シタピラメ	120g
ベーコン(シタピラメのcut数分)	6枚
塩	少々
黒胡椒	少々
【ガーリックとカレーポテトサラダ】	
じゃがいも	250g
玉ねぎ	50g
マヨネーズ	大さじ2
カレー粉	小さじ1
刻みにんにく	小さじ1
塩	適量

※白身魚、マグロ、魚介類で代用可能

RECIPE

- シタピラメ120gを食べやすい大きさに切る。一切れ20g程度に。
- 塩(少々)と黒胡椒(少々)を軽くふる。
- ベーコン(切ったシタピラメの切数分)を準備し、白身魚をのせて巻く。
- 巻き終わりを爪楊枝で止める。(爪楊枝がなければ、焼くときに巻き終わりを下にして焼く)
- フライパンに油を熱し、こんがり両面を焼く。

【付け合わせポテトサラダ作成】

- じゃがいもは芽を取り皮をむいて、薄めに切り柔らかくなるまで茹でる。玉ねぎは薄切りにして塩をまぶして出た水気をしっかり絞る。
- じゃがいもの水気をザルでしっかりと切って、マッシャーなどでつぶし、Aマヨネーズ 大さじ2、カレー粉 小さじ1、刻みにんにく 小さじ1を混ぜる。お皿の端に盛り付けておく。

柔らかな桜鯛を
いちごピュレでドレスアップ!
フルーティーな春レシピ

材料(2人分)

桜鯛(刺身用)	200g
塩コショウ	少々
サラダ菜・レタス	お好みの量
フルーツマト	4個
(A)赤黄色パプリカ(刻む)	お好みの量
(A)玉葱(レッドオニオンでも可)	
スライス	20g
(A)レモン汁	大さじ1
(A)オリーブオイル	大さじ2
(A)イチゴ(ピュレ)	2個
ピンクペッパー	適量

※魚介類、他の白身魚でも代用可

RECIPE

- 桜鯛は薄切りにして、塩コショウを軽くして下味をつける。レタス・サラダ菜はお好みの量で洗って一口大にちぎっておく。
- フルーツマトはへたをとり食べやすい大きさにカット。
- (A)の野菜はみじん切り、玉ねぎはスライス、イチゴはピュレにつぶし、(A)をすべて混ぜ合わせる。
- サラダ野菜を盛り付け、その上に桜鯛を彩りよくのせ、③のイチゴドレッシングをかける。お好みでピンクペッパーを散らす。



桜鯛のカルパッチョ
いちごソース



サクラマスのソテー
味噌マヨクリームソースがけ
若竹と一緒に

材料(2人分)

サクラマス	2切れ
塩、こしょう	少々
オリーブ油	小さじ2
笹たけのこ(お好みで)	2本
※春野菜であれば山菜でもOK	
(A)	
みそ	大さじ1/2
粒マスタード	小さじ2
おろしにんにく	小さじ1/2
生クリーム	80ml
黒こしょう	少々
※柚子胡椒でも可能	

※白身魚、魚介類、カツオ、マグロで代用可能

RECIPE

- サクラマスは塩をふり、15分おく。
- (A)を合わせる。
- 1の水気を拭き、こしょうをふる。オリーブ油を熱したフライパンに入れ、両面焼き色が付くまで焼く。
- 器に盛り、2をかける。
- しっかり下茹でした笹たけのこを添える。

脂と旨味が詰まったサクラマスを
こってり味噌マヨで!

4月の旬魚



サクラマス

サクラマスとはサケ科サケ属の一種です。鮭とサクラマスの大きな違いは漁獲される時期と身に含まれる脂の量の2点です。鮭は秋の季節に水揚げされることが多いのに対し、サクラマスの水揚げの時期は春。次に、身に含まれる脂の量。サクラマスは身に含まれる脂の量が多く、鮭と比較しても旨味が詰まっている点が魅力となっています。身も柔らかく、サクラマスのステーキやカマ焼きは絶品です。
■目利きのポイント…体高が高い物の方が脂がのっていい。出来れば活べされているものもいい。鮮度的には全体に艶があり、腹を触ってみてしっかりとした強い弾力が感じられるもの、エラが鮮やかな赤いものが新鮮。



真鯛

旬の桜鯛は、若い魚を皮ごと食べるのが醍醐味なので、1尾1kg未満の小さめの鯛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。反対に、卵を抱えている産卵直前の雌の鯛は身の味が落ちてしまっていますのでおすすめできません。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たきれいな斑点ですが、年を取るにつれてくすんでいきます
■目利きのポイント…小さめでも太って厚みと張りのある桜鯛がよい。魚全般にいえることとして、身の付き方がよいと相対的に顔が小さくみえるので、小顔で目が澄んでいるものが良い。



舌平目

小骨がなく、身離れが良いので子供にも食べやすい。低温下に置いておくことと煮汁はにこごりになり、美味しいジュレができる。コラーゲンたっぷりなのでご婦人方にも喜ばれる。
■目利きのポイント…なるべく大きいものが良い。ある程度大きい物の方が肉厚で歩留まりが良い。小さい物は身がとて薄く、三枚におろさず丸のまま調理の方がよい。触って硬いもの触って身体に張りがあり硬いもの。腹が柔らかいものはさける。また、体表に艶があり、色が濃い方がよい。<エラが鮮紅色のもの>シタピラメ類のエラブタはあまり大きく開かないので見にくいですが、出来ればエラを覗いてみて鮮紅色を確認しよう。