

hokushin
press

MONTHLY
FEATURE

[今月の特集]



我が家のテーブルは夏を先取り！
お魚でそうめんアレンジを楽しもう！

ホクシンプレスのそうめんアレンジをご紹介します。お好みの素麺つゆなどをかけて、お召し上がりください。



夏のスタミナ補給の定番！
うなぎそうめん



さっぱりヘルシーメニュー
シラスときゅうりの
あっさりまぜそば風



ちょっとイタリアンな一品
つなトマトそうめん



夏の色彩を鮮やかに盛り付け！
夏野菜とまぐろのそうめん



ちょっぴりスパシーな一品
鯖缶カレーそうめん



彩りにミニトマトを添えて
鯛のカルパッチョそうめん



ピリ辛さがたまらない！
明太子そうめん



夏魚の王様を使った贅沢な一品
鱧そうめん

hokushin press

北海道
MARINE PRODUCTS

5 | MAY
2022

EARLY SUMMER FISH

SHIRASU
BONITO
HAIRTAIL

初夏を彩る
爽やかな味覚。

技ありレシピで パーティ気分。

シラス / かつお / 太刀魚

SHIRASU open omelette



シラスとミニトマトが彩る
爽やかな初夏の気分!

シラスとトマトの初夏オープンオムレツ

材料(2人分)

<input type="checkbox"/> シラス/20g	<input type="checkbox"/> 【味つけ】
<input type="checkbox"/> ミニトマト/8個	<input type="checkbox"/> 牛乳/大さじ2
<input type="checkbox"/> ピザ用チーズ/30g	<input type="checkbox"/> 塩/少々
<input type="checkbox"/> 卵/3個	<input type="checkbox"/> こしょう/少々
<input type="checkbox"/> バター/10g	<input type="checkbox"/> ドライパセリ/少々

【下準備】

- ミニトマトはヘタを取り、半分もしくは4等分にカット
- 卵は溶きほぐし、(味つけ)を加えて卵液を作る。

- (1) 卵液に、しらす、ミニトマト、ピザ用チーズを加える。
- (2) フライパンを中火で熱してバターを溶かす。1を流し入れ、全体を大きく混ぜ、半熟状になったら弱火にし、2〜3分ほど焼く。お好みでドライパセリを適量振りかけても。(菜箸で10秒ほど大きくかき混ぜると火通りが均一になり、半熟状にふわっと焼き上がり)
- (3) フライパンごとテーブルに出し、取り分けていただく。(器に盛りつけてから出しても。)

白身魚・魚介類・わかめ等の海藻類でも代用可能

hokushin
press

ホクシンプレスが選ぶ
おいしい5月の旬魚



【シラス】

しらすの産地と言えば、国内シェア約20%近くを誇る兵庫県です。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ね。明石海峡で獲れたしらすは、潮の流れが速く餌に恵まれて育つため、甘さとほろ香さを楽しめます。しらすはゆでると白くなりますよね。このことから白子(しらす)と呼ばれるようになったのだとか……。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。できるだけしらすが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小さめのしらす、食べごたえがあるものが好みであれば、大きめのしらすがおおすすめです。



【かつお】

カツオの美味しい季節は春と秋の二回あり、3月〜5月頃に黒潮に乗って太平洋岸を北上するものを「初ガツオ」、その後、東北・北海道沖を回遊し9月下旬〜11月頃に南下してきたものを「戻りガツオ」と呼びます。「初ガツオ」は「目には青葉、山ホトギス、初ガツオ」と詠われ、縁起の良い初物とされています。脂が少なくさっぱりした淡泊な味わいで、鮮やかな赤色をしています。

【目利きポイント】

目が澄んでいもの、体にあざが無く縦溝がはっきりしているもの、エラが鮮紅色のものを選ぶとよいでしょう。また、大きいものの方が脂がのっています。



【太刀魚】

太刀魚の脂は多いです。どれくらい多いかというとマグロの大口並の多さです。…想像するだけで、贅沢な乗り方ですね。秋〜冬にかけて、脂ののった素晴らしい太刀魚。冬に備えて栄養を補給するため、やはり脂の乗りが10月が一番とされています。

【目利きポイント】

太刀魚の魅力である、銀色が美しく輝いている物を選んで下さい。銀皮にはグアニンという物質がついていますが、これは少し触れただけでも剥がれてしまいます。そのため、銀色がありません。身に強いストレスがかかっていたと考えられ、美味しさが落ちている可能性があります。銀皮を見たら、次に切り口や切り身の色を見て下さい。切り口や切り身がより透明でピンクがかっている物を選んで下さい。

HAIRTAIL umemiso-yaki



お酒のアテにもピッタリな
さっぱりヘルシー料理!

太刀魚梅味噌焼き 4人前

材料(4人分)

<input type="checkbox"/> 太刀魚/4切れ	<input type="checkbox"/> 【梅みそ】
<input type="checkbox"/> 酒/適量	<input type="checkbox"/> 梅干し(果肉をほぐしたもの)/20g
<input type="checkbox"/> お好みで	<input type="checkbox"/> みりん/大さじ2
<input type="checkbox"/> すだち又はレモン	<input type="checkbox"/> 淡色みそ・ごま油/各大きじ1

- (1) 太刀魚は背びれの両側をV字に切り込み、背びれを押さえて身を引き上げるようにして抜き取る。表面に適宜切り込みを入れ、酒を振りかける。
- (2) ①をグリルで両面七分通り焼き(トースターでも可能)、切込みを入れた面に混ぜ合わせた梅みそを塗ってこんがり焼く。
- (3) すだち又はレモンは半分に切る。
- (4) 器に盛り、すだち又はレモンを添える。

桜エビ、イカ、牡蠣などで
代用可能な人気メニュー!

かつおON鯉節お好み焼き

材料(2人分)

<input type="checkbox"/> キャベツ/250g	<input type="checkbox"/> 【味つけ】
<input type="checkbox"/> ねぎ/10g	<input type="checkbox"/> 鯉節/1g
<input type="checkbox"/> かつお角切り/60g	<input type="checkbox"/> 昆布/3cm角
<input type="checkbox"/> 米粉/100g	<input type="checkbox"/> お好み焼きソース/適量
<input type="checkbox"/> ベーキングパウダー/2g	<input type="checkbox"/> マヨネーズ/適量
<input type="checkbox"/> 卵/2個	<input type="checkbox"/> 油/適量
<input type="checkbox"/> 水/100cc	
<input type="checkbox"/> 長芋/50g	

- (1) かつおは刺身用のかつおの切り身もしくは、1cm幅ぐらいに切ります。
- (2) 簡単出汁をとります。ボールにかつお節・昆布を入れてお湯を(120ccぐらい)注ぎます。そのまま冷まします。
- (3) ②をザルでこして、100ccの出汁をとります。長いものをすりおろします。
- (4) ③を混ぜ合わせます。米粉はダマにならないので、作りおく必要はありません。
- (5) キャベツをみじん切りにし、ねぎも小口切りにしボールに入れます。
- (6) キャベツに④の生地を入れて混ぜ合わせます。
- (7) フライパンやホットプレートに油をひいて、生地を入れて焼いていきます。
- (8) 生地をおいたら、ヘラで丸くなるように四隅をととのえます。
- (9) かつおを全体にのせます。ヘラで裏側を見てみて、いい色になっていればひっくり返します。少々崩れても、ヘラで直せば大丈夫です!カツオに火が通れば、ひっくり返します。
- (10) 焼けたらソースやマヨネーズをお好みでかけて召し上がってください。

BONITO okonomiyaki

