



彩り豊かなサンドイッチは 初夏のピクニックのベストアイテム！

夏のお魚を使った北欧風サンドイッチ。変わり種で干物サンドもいかがですか？

鯖サンド

材料(2人分)

- 食パン(6枚切り)/2枚
- バター/10g
(またはマーガリン)
- レタス/2枚
- 赤玉ねぎ/30g
- きゅうり/1/2本
- トマト/1/2個
- 黒こしょう/適量
- 塩サバ/1枚
- ヨーグルトソース/お好みの量

[ヨーグルトソース]

- ギリシャヨーグルト/1g
(または水切りヨーグルト)
 - すりおろしニンニク/1片
 - レモン汁/小さじ1/2
 - オリーブオイル/小さじ1
 - 塩/ひとつまみ
- 全ての材料を混ぜ合わせる。

- (1) 赤玉ねぎはスライスして水に浸し辛味をとる。
- (2) レタスは洗って水気を切り、きゅうり、トマトもスライスする。
- (3) オリーブオイル(分量外)を引いて熱したフライパンで塩サバを焼き、骨を取り除いておく。
- (4) トーストした食パンにバターを塗り、野菜・サバ・ヨーグルトソースをのせ、黒こしょうを振り、もう1枚のパンでサンドする。

サーモンサンド

材料(2人分)

- 全粒粉パン/2枚
- スモークサーモン/4枚
- スライスチーズ/2枚
- 紫たまねぎ/適量
- らっきょうの甘酢漬け/2個
- ジャンボピーマン(赤)/適量
- ディル(生)/少々
- ブリーツレタス/1枚
- オリーブ油

- (1) 紫たまねぎは縦に薄切りにし、らっきょうは縦に6等分にす。ジャンボピーマンは横に薄切りにし、2cm長さに切る。ディルは葉を摘む。
- (2) パンに半分にちぎったブリーツレタスとスライスチーズをのせる。
- (3) スモークサーモンは両面にオリーブ油少々をからめて2枚ずつ2にのせる。紫たまねぎ、らっきょう、ジャンボピーマンを散らし、ディルを添える。

アジフライサンド

材料(2人分)

- あじ/2匹
(冷凍やお惣菜でもOK)
- 小麦粉/適量
- 溶き卵/1個
- パン粉/適量
- 食パン(8枚切り)/4枚
- キャベツ(大)/1枚

[タルタルソース]

- らっきょうの甘酢漬け/4個
- マヨネーズ/大さじ1+1/2
- 中濃ソース/適量
- 塩/ひとつまみ
- こしょう/適量
- サラダ油

- (1) あじは三枚におろし、薄皮をむく。腹骨をすき取り、小骨を骨抜きで取ってから、塩・こしょう各少々をふり、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- (2) フライパンにサラダ油を1~2cm深さに入れて、170°Cに熱し、1を入れてきつね色になるまで揚げる。
- (3) らっきょうの甘酢漬けはみじん切りにして、マヨネーズと混ぜて【タルタルソース】をつくる。キャベツはせん切りにする。
- (4) 食パンにキャベツ、あじフライを順にのせ、中濃ソースをかける。【タルタルソース】をのせて、サンドする。

カツオサンド

材料(2人分)

- かつお(刺身用/背側)/200g
- 小麦粉・溶き卵・パン粉/適量

[タルタルソース]

- たまねぎ(みじん切り)/100g
- 卵/2個
- マヨネーズ/30g
- 青じそ(せん切り)/5枚分
- 塩・こしょう/適量
- 食パン(サンドイッチ用)/4枚
- 揚げ油

- (1) 【タルタルソース】をつくる。たまねぎをゆで、ざるに上げて水けをきる。塩少々をまぶして冷まし、布巾で包んで水けを絞る。ゆで卵を作り、そのまま冷めるまでおく。殻をむき、みじん切りにする。ポウルにたまねぎ、ゆで卵、マヨネーズ、青じそを混ぜ合わせ、塩少々で味を調える。
- (2) かつおは1cm幅にし、4枚にする。塩・こしょう各少々をふり、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に【衣】をつける。
- (3) 揚げ油を170°Cに熱し、かつおを入れる。最初は触らずに、1分間ほどしたら裏返し、きつね色になるまで揚げる。
- (4) 食パンに【タルタルソース】を1/4量ずつのせ、広げる。1枚にかつお2枚の角がパンの角にくるように対角にのせる。

hokushin press

北陸
MARINE PRODUCTS

6 JUN
2022

TASTE SUMMER FISH

SALMON
SARDINE
AYU

今が旬！
夏のお魚を
満喫しよう。

サンドイッチで彩る
初夏のピクニック。

サーモン/イワシ/あゆ

SALMON sesame steak

鮭×胡麻の抗酸化作用で
夏の紫外線予防！

サーモン胡麻ステーキ

材料(2人分) ※ブリ・青魚で代用可能

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生鮭(切り身)/2切れ | <input type="checkbox"/> [タレ] |
| <input type="checkbox"/> 塩/少々 | <input type="checkbox"/> しょうゆ/大さじ1 |
| <input type="checkbox"/> こしょう/少々 | <input type="checkbox"/> 本みりん/大さじ1 |
| <input type="checkbox"/> 薄力粉/適量 | <input type="checkbox"/> 料理の清酒/大さじ1 |
| <input type="checkbox"/> サラダ油/大さじ1 | <input type="checkbox"/> 砂糖/大さじ1/2 |
| <input type="checkbox"/> レタス/適宜 | <input type="checkbox"/> いらごま(白)/大さじ1 |

- 鮭は洗って水気をふき取り、食べやすい大きさに切る。塩、こしょうをふって10分おき、水気をふき取って薄力粉を薄くまぶす。[タレ]を合わせておく。
- フライパンに油を中火で熱し、(1)を並べ、焼き色がつくまで両面を焼く。
- フライパンの余分な油をペーパーでふき取り、[タレ]を加えて煮からめる。
- 器に盛りつけ、好みでフリルレタスを添える。

夏バテ防止にポリューミーで
ヘルシーな逸品！

大葉とイワシの和風つみれハンバーグ

材料(4人分) ※白身魚・魚介類で代用可能

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> イワシ[3枚おろし]/4尾分 | <input type="checkbox"/> [和風ソース] |
| <input type="checkbox"/> 大葉/3枚 | <input type="checkbox"/> 酒/大さじ1と1/2 |
| <input type="checkbox"/> サラダ油/大さじ1/2 | <input type="checkbox"/> みりん/大さじ1と1/2 |
| <input type="checkbox"/> 塩こしょう/少々 | <input type="checkbox"/> しょうゆ/各大さじ1 |
| <input type="checkbox"/> おろししょうが/小さじ1 | |
| <input type="checkbox"/> 片栗粉/大さじ2 | |

- 大葉は軸を切り落とし、粗みじん切りにする。
- イワシは皮をむき、包丁で粘りが出るまで叩く。
- ポウルにイワシ、大葉、塩こしょう、おろししょうが、片栗粉を加えて混ぜる。2等分にし、空気を抜きながら、丸く形をととのえる。同様に計2つ作る。
- フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、(3)を入れて焼き色がつくまで焼く。裏返して2分焼く。
- キッチンペーパーで余分な油をふきとり、和風ソースを加えて上下を返しながらからりかきながら煮からめる。

SARDINE fish ball hamburger

hokushin
press

ホクシンプレスが選ぶ
6月のおいしい旬魚



【国産サーモン】

日本の養殖サーモンは現在ご当地サーモンとして養殖が行われています。海がない山梨県や長野県でも豊富な天然水を利用し、陸上養殖がされています。「サーモン」と名が付いても、ニジマスやギンザケ、サクラマスなど様々です。
【目利きポイント】
 よく白いパックのまま売られていますが、そのまま保存すると痛みが出やすいです。パックから取り出して水気を拭き取り、ラップで包んで保存するようにしてください。冷蔵保存をしたあと、食べたり調理をしたりするのが翌日になってしまう場合は、ラップをする前にキッチンペーパーなどで包むと余計な水分を吸い取ってくれます。冷凍保存をする場合は、急速で冷凍すると味が逃げません。



【いわし】

まいわし(真鯛)は、体側の1列もしくは2列に並んだ斑点が特徴のイワシで、大きいものでは体長30cmほどになります。一般的にスーパーや鮮魚店などで販売されているのが、この種類です。まいわしは、5~6月にかけては関東沖、8~9月にかけては北海道釧路沖などで旬を迎えます。最も脂がのるのは、6月頃の入梅の時期です。
【目利きポイント】
 鮮度が良いものを選ぶには、表面に張りがあり艶があり、触ってみて腹がしっかりと固いものを選びます。鮮度が落ちると黄色っぽくなり脂やけた状態になり、エラブタが赤くにじんできます。



【あゆ】

鮎は、きれいな水の中に生息する日本の代表的な川魚で、川底や岩肌で繁殖している良質な苔を食べるため、苔由来の独特の香りや味わいを愉しむことができます。6月に漁が解禁されると、天然鮎が日本料理店やレストランで提供されるようになり、7月になると、鮎がもっとも美味しく味わえる季節が訪れます。7月の天然鮎は骨まで柔らかく、塩焼きや天ぷらなどで丸ごと食すことができ、小さいながらも魅力的な味わい深さがあります。
【目利きポイント】
 アユを選ぶときは腹を触ってみて張りがあり硬く感じるくらいものを選びます。また、体色のはっきりとしているものがお勧めです。天然物は非常に高価なので、手軽に楽しむのであれば養殖物の方が良いでしょう。天然物と比べて脂が多く、生の身で見ると約3倍、焼いたときの肉質に至っては5倍以上にもなります。背越しにして骨ごと食べるなら、まだ骨が柔らかい初夏から夏のはじめ頃までの若い鮎にしましょう。

AYU curry flavored grilled

夏魚の王様「鮎」を
スパイシーな味付けで！

旬鮎山椒とカレーのスパイシー塩焼き

材料(4人分) ※川魚・白身魚・魚介類で代用可能

- | | |
|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 鮎(150g)/4匹 | <input type="checkbox"/> 山椒粉/少々 |
| <input type="checkbox"/> 片栗粉/大さじ4 | <input type="checkbox"/> 塩/10g |
| <input type="checkbox"/> 鶏ガラスープの素/10g | <input type="checkbox"/> オリーブ油/大さじ2 |
| <input type="checkbox"/> カレー粉<パウダー>/10g | |

- 鮎の水分を軽く拭き、ビニール袋に入れ、鶏がらスープの素を追加してなじませ、10分置く。
- 鮎表面の水分を軽くふき、片栗粉を追加して、全体にまぶす。
- 油を熱したフライパンに、鮎同士がくっつかないように並べて蓋をし、弱火で10分、ひっくり返して蓋を取り5分焼く。
- カレー粉+山椒粉+塩を混ぜ合わせ(3)が熱いうちにお好みでふりかけて(さっと全体にまぶすようにしてもOK)