

hokushin  
press

MONTHLY  
FEATURE

[ 今月の特集 ]



【うなぎちらし】



【うなぎパスタ】



【うなぎ卵トマト炒め】



【うなぎ茶漬け】



【うなぎ そうめん】

今年の夏は！  
**鰻を極める。**

いよいよ土用の丑の日、今年は  
7月23日(土)と8月4日(木)。  
様々な料理で豊富なDHAやEPA、  
ビタミンA/B類を摂取しましょう！



【うまき】

hokushin  
press

北辰

MARINE PRODUCTS

7 JUL  
2022

ひんやり  
おいしい、  
夏の食卓。

旬魚で彩る  
夏の涼味。

キス / 真蛸 / あなご

THE  
SUMMER  
TABLE

KISU / OCTOPUS / ANAGO





# KISU fried mochi pot

## キスと揚げ餅の 絶妙な組み合わせ!

### キスと色々お魚と揚げ餅のみぞれ鍋

材料(2人分) ※川魚・白身魚で代用可能

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> キス/100g      | <input type="checkbox"/> しめじ/1パック        |
| <input type="checkbox"/> 切り餅/3個(150g) | <input type="checkbox"/> めんつゆ[3倍濃縮]/60cc |
| <input type="checkbox"/> 鮭、白身魚/適量     | <input type="checkbox"/> 水/400cc         |
| <input type="checkbox"/> 大根/1/4本      | <input type="checkbox"/> 揚げ油(サラダ油)/適量    |
| <input type="checkbox"/> 長ねぎ/1本       | <input type="checkbox"/> 七味唐辛子/少々        |

- (1) 切り餅は半分に切り、十字に切り込みを入れる。
- (2) 鍋にサラダ油を入れて160℃に熱し、切り餅を入れてきつね色になるまで上下を返しながら低温でゆっくりと揚げる(揚げ餅)。
- (3) 大根はすりおろして水気を切る(大根おろし)。ねぎは6cm幅に切り、切り込みを入れて芯を取り、芯の部分は斜め薄切りにする。残りの部分は千切りにし、水に10分ほどさらして水気をしぼる。しめじは根元を切り落とし、小房に分ける。
- (4) 鱈・鮭切り身・白身魚一口大に切る。(お刺身の残りでもOK)
- (5) 土鍋に水、めんつゆを入れて中火で熱し、煮立ったらキス・鮭切り身・白身魚を加え、ふたをして弱火で5~6分ほど煮る。しめじ、ねぎの芯、大根おろしを加えてふたをして2分ほど煮る。
- (6) 揚げ餅、千切りにしたねぎを加えてさっと煮る。お好みで七味唐辛子を添える。

hokushin  
press

ホクシンプレスが選ぶ  
7月のおいしい旬魚



### 【キス】

キスは初夏から初秋に産卵期となります。最も美味しい旬は、その産卵を控えた初夏から夏にかけて。シロキスは本州から四国、九州、さらに朝鮮半島から中国沿岸、台湾及びフィリピン辺りまで東アジアの沿岸に広く分布し、比較的浅い海の砂底を好む底生魚です。

#### 【目利きポイント】

シロキスも鮮度の良しあしが目にします。白く濁らず澄んだ目の物を選んでください。身や腹に締まりがあり、眼が澄んでいるもの。また、ウロコがはがれておらず、艶があり、全体の色がくすんで白っぽくないものを選びましょう。



### 【真蛸】

マガコは三陸海岸よりも南に生息しているタコです。特に水揚げが多い地域としては、瀬戸内海沿岸や三陸海岸が有名です。歴史としては、縄文時代の貝塚から漁に使うタコ壺が見つかり、日本人と馴染みの深い食材ということも分かります。硬めの食感ですが、その代わりに旨味は強く、火を通して調理する方法とは抜群の相性です。火を通してマガコを調理したものとして有名なのは天ぷら、唐揚げ、タコ飯、タコ焼き、煮物、おでんなどがあります。

#### 【目利きポイント】

生のマガコは新鮮なものほど赤茶色が濃く、軽く押すとその部分の色が変化するが、時間の経過と共に全体に白くなっていきます。また、鮮度が良いものは吸盤に強い吸着力があります。



### 【あなご】

1年中、季節を問わず楽しめるイメージのある穴子。そんな穴子にも旬があり、時期によってその味は異なります。一般的に穴子の旬は、夏である6~8月と言われています。この時期の穴子は、「梅雨穴子」「夏穴子」と呼ばれ、脂が少なく淡泊なさっぱりとした味わい特徴です。一般的に、魚の旬は、脂の一番乗っている時期を旬とすることが多いのですが、穴子は、淡泊な味わいが好まれる魚なので、脂の乗らない夏が旬とされている珍しい魚です。

#### 【目利きポイント】

丸まの穴子は本来表面にヌメリが沢山付いている。このヌメリが透明なほど新鮮。また、体色が濃く白点がはっきりとしている物がいいと言われています。味的には40cm程のものが最も美味しいとされますが、どのような料理に使うかで適したサイズが決まってきます。天ぷらやアナゴの1本握りなどに使われるのはずっと小さく、大人の男性の人差し指くらいの太さのものが良いとされています。



# OCTOPUS sliced marine

夏こそ食べたい、さっぱりピリ辛マリネ!

### 真蛸の薄切りマリネ

材料(2人分)

※魚介類で代用可能

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> 真蛸/300g          | <input type="checkbox"/> マリネソース         | <input type="checkbox"/> バジルスライス/小さじ1/2杯 |
| <input type="checkbox"/> オリーブの実(種なし)/5~6個 | <input type="checkbox"/> オリーブオイル/大きじ4   | <input type="checkbox"/> ローリエ/1枚         |
| <input type="checkbox"/> 玉ねぎ/1/4個         | <input type="checkbox"/> レモン/1/2個       | <input type="checkbox"/> にんにく            |
| <input type="checkbox"/> バジルまたは青じそ/5~6枚   | <input type="checkbox"/> にんにく(すりおろし)/1片 | <input type="checkbox"/> 赤唐辛子/1本         |

- (1) 真ダコはゆでたものを薄切りにし、オリーブの実を薄切り。タマネギはみじん切り。バジル(または青じそ)は千切り。
- (2) ボールにマリネ液の材料を入れて(1)を和える。
- (3) 種をぬいた赤唐辛子、ローリエを加えて、半日つけ込む。
- (4) カプチーノカップに盛り付けて完成!



# ANAGO fried saute salad

今年の夏バテ防止はコレ!

### あなごフライソーサーサラダ

材料(2人分)

※白身魚・魚介類で代用可能

- |                                      |                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> あなご/2匹      | <input type="checkbox"/> 小麦粉/適量     |
| <input type="checkbox"/> ニンニク/1本     | <input type="checkbox"/> 溶き卵/適量     |
| <input type="checkbox"/> フルーツマト/4~5個 | <input type="checkbox"/> パン粉/適量     |
| <input type="checkbox"/> ほうれん草/2束    | <input type="checkbox"/> 大葉/2~3枚    |
| <input type="checkbox"/> レタス/1玉      | <input type="checkbox"/> レモン/適量     |
| <input type="checkbox"/> きゅうり/1本     | <input type="checkbox"/> オリーブオイル/適量 |
| <input type="checkbox"/> 玉ねぎ/半玉      | <input type="checkbox"/> 塩・胡椒/適量    |

- (1) アナゴの皮側を格子状に切り目を入れ、塩を振り、10分程度馴染ませる。玉ねぎは輪切りにし、塩をなじませておく。
- (2) アナゴに出た余分な水分をキッチンペーパーなどで拭き取り、薄く小麦粉をまぶす。溶き卵を絡め、パン粉をまんべんなくまぶす。玉ねぎも同じ工程でパン粉をまぶす。
- (3) オリーブオイルとニンニク、とうがらしを入れて火をかけて、香りが出たらアナゴの皮面を下にして、両面揚げ焼く。焼きあがったら、玉ねぎを揚げ焼きする。
- (4) ミニフルーツマトを裏の目切り、胡椒、大葉をみじん切りにした物を塩とオリーブオイルに合わせる。
- (5) お好みのレタス、ほうれん草、きゅうりは輪切りにし、全て食べやすいサイズに切り、オリーブオイルに馴染ませ、塩、レモンを振りかける。玉ねぎの上にアナゴが来るように盛り付ける。
- (6) サラダ、アナゴ、(4)のドレッシングの順で盛り付け完成。