



**HOT SUMMER!
HOT
CURRY!**
Summer Vegetables × Fish

暑い夏こそスパイスで疲労回復。
最強自宅カレー。
夏野菜 × 魚で作る

鰯カレー

材料(3~4人分)

- あじたたき身/300g
- 玉ねぎ/1個
- トマト/250g(2~3個)
- スズキニ/1本
- なす/1本
- オクラ/4~5本
- しょうが/1片
- カレーブレイク/大さじ7
- しょうゆ/大さじ1
- こしょう/適宜
- 雑穀ごはん/適量
- オリーブオイル/大さじ1

メカジキと夏野菜カレー

材料(2人分)

- メカジキ/2切れ
- 塩コショウ/少々
- ターメリック/小さじ1/2
- サラダ油/大さじ1.5
- ナス/1本
- 玉ネギ/1/4個
- ピーマン/1個
- カボチャ/1/8個
- <トマトソース>
- 水煮トマト(缶)/1/2缶(1缶400g入り)
- 水/300ml
- 玉ネギ/1/4個
- ニンニク/1/2片
- ショウガ/1/2片
- <調味料>
- カレー粉/大さじ2
- 塩小さじ1/2
- きび砂糖/小さじ1
- ガラムマサラ/小さじ1

サバカレー

材料(4人分)

- さば水煮/2缶
- なす/大1本
- かぼちゃ/100g
- たまねぎ/小1個
- トマト/中1個
- にんにく/1片
- 赤唐辛子/1本
- 市販カレールウ/3片
- 水/600cc
- サラダ油/大さじ3
- 塩・こしょう/各適宜
- らっきょう/適宜
- ごはん/茶碗4杯分

トビウオと夏野菜カレー

材料(4人分)

- トビウオ/200g
- 小麦粉/大さじ2
- スズキニ/1/2本 輪切り
- パプリカ/1個 薄切り
- なす/2個 縦に2等分
- バター/5g 具材を炒める用
- 玉ねぎ/400g
- バター/10g 玉ねぎ用
- 水/350ml
- トマト缶/1缶
- ごはん/600g
- <カレー粉>
- ※はちみつまでスープカレーの素で代用可
- カレー粉/大さじ1
- クミン/大さじ1と1/2
- ターメリック/大さじ1と1/2
- コリアンダー/大さじ1と1/2
- ケチャップ/大さじ1
- オイスターソース/大さじ1
- はちみつ/小さじ1/2



hokushin press

北海道
MARINE PRODUCTS

8 | AUG
2022

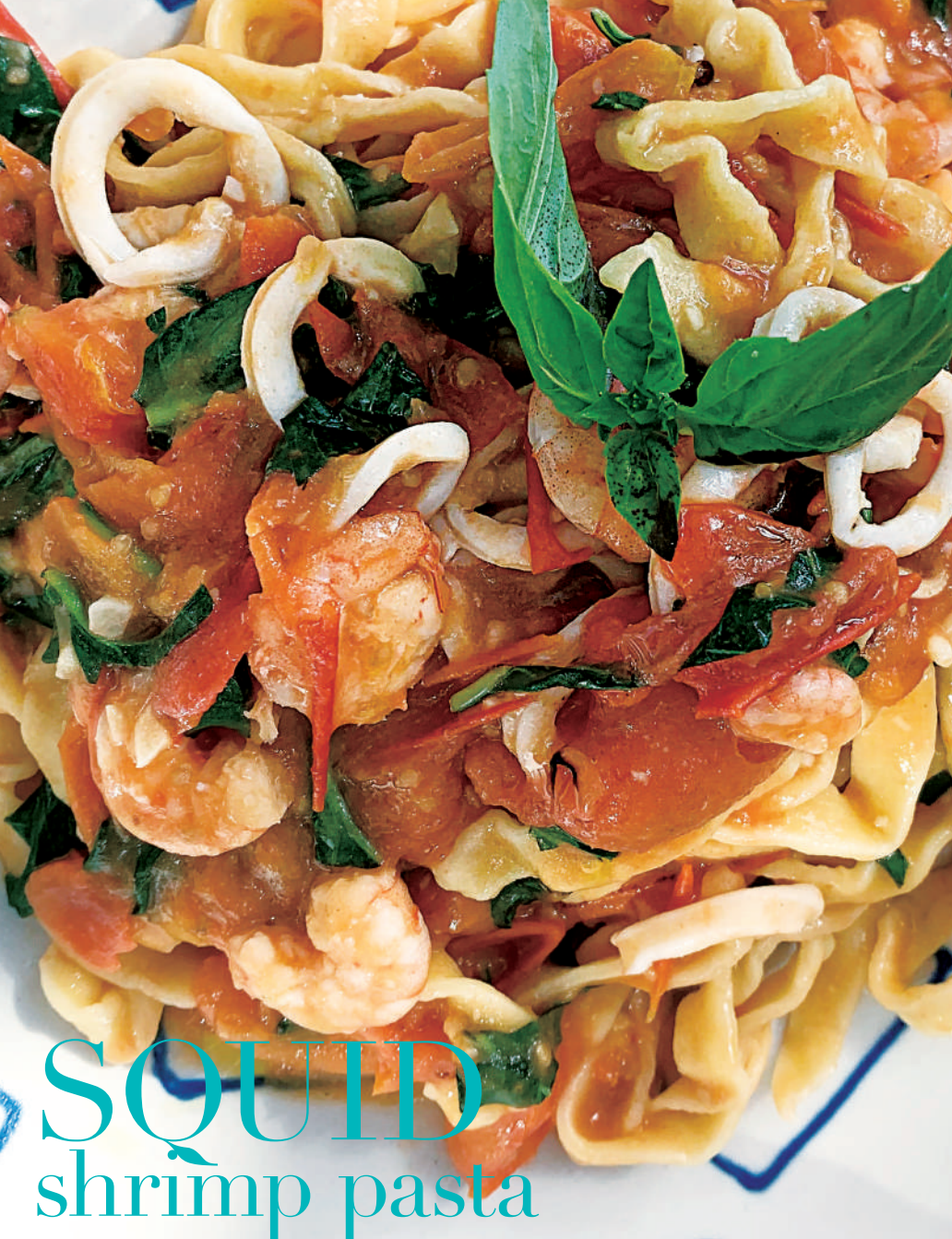


暑い夏は
おつまみで
ちよつと一杯。

**RICH
SUMMER
TASTE**

SQUID / HIRAMASA / ABALONE

スルメイカ/ヒラマサ/鮑
芳醇な夏の味覚。



SQUID shrimp pasta

さっぱり! トマトソースの シーフードパスタ

スルメイカとエビのパスタ

- 材料(1人分)
- タリアテッレ/100g
 - スルメイカ/50g
 - ブランデー/大さじ2
 - 玉ねぎ/40g
 - にんじん/40g
 - セロリ/20g
 - すりおろしニンニク/小さじ1/2
 - 白ワイン/100ml
 - 水/150ml
 - トマトピューレ/200g
 - コンソメ顆粒/小さじ1/2
 - 塩/小さじ1/4
 - 白こしょう/少々
 - オリーブオイル/小さじ2
 - 生クリーム/50ml
 - 白ワイン/大さじ1
 - 白こしょう/小さじ1
 - ほうれん草/適量
 - イタリアンパセリ/適量

- (1) セロリは筋を取っておきます。エビは背わたを取り除いておきます。玉ねぎ、皮つきのにんじん、セロリは粗みじん切りにします。
- (2) エビは頭、殻、身に分けます。
- (3) ソースを作ります。強火で熱したフライパンに(2)の頭と殻を入れ、カラットするまで焼きつけます。ブランデーを回し入れ、水気が飛んだら白ワインを加え木べらで鍋底をこそぎ火から下ろします。
- (4) 弱火に熱した鍋にオリーブオイルをひき、すりおろしニンニク、(1)を入れ玉ねぎがしんなりするまで炒めます。
- (5) (3)、水、トマトピューレ、コンソメ顆粒を入れ30分程、半分の量になるまで煮詰めたら、(A)で味を調え、火から下ろします。
- (6) ザルをのせたボウルに注ぎ、木べらで潰しながらこします。
- (7) 鍋にお湯を沸かし、塩を入れ、タリアテッレをパッケージの表記通りにゆで、ザルにあげます。ここでほうれん草も一緒のお湯で茹でておきザルにあげます。
- (8) 中火に熱したフライパンにオリーブオイルをひき、(2)の身を炒めて白ワインをふり、(B)を加えます。エビに火が通ったら(6)、生クリームを加えてなじませ、(7)を入れソースが絡んだらお好みでほうれん草を入れ火から下ろします。
- (9) お皿に盛り付けイタリアンパセリをのせて完成です。



HIRAMASA carpaccio

夏の旬魚ヒラマサを白ワイン最高のアテに!

ヒラマサのカルパッチョ

- 材料(2人分) ※白身魚・魚介類で代用可
- ヒラマサ(刺身用・柵)/150g
 - ニンニク/2片
 - オリーブオイル(ニンニク用)/大さじ3
 - しょうゆ/大さじ1
 - レモン汁/小さじ1
 - オレンジジャム/小さじ1
 - 白こしょう/小さじ1/2

- (1) ニンニクは薄切りにします。
- (2) ヒラマサは5mm幅のそぎ切りにします。
- (3) 中火で熱したフライパンにオリーブオイルと(1)を入れます。ニンニクがきつね色になるまで加熱して、ニンニクと油を分けます。
- (4) ボウルに(A)と(3)の油を入れて、混ぜます。
- (5) お皿に(2)、(3)のニンニクを盛り付け、(4)をかけて完成です。



ホクシンプレスが選ぶ
8月のおいしい旬魚



【ヒラマサ】

「ブリ御三家」と呼ばれるブリ、カンパチ、ヒラマサ。この中で最も脂肪分が少なく、さっぱりした魚です。独特の風味があり、身の締まりも良く、ブリより高級魚とされます。ヒラマサは刺身にすると最高で、乳白色の身は透明感があり美しいです。夏場の寿司種としてシマアジと並んで人気が高い魚です。旬は、初夏から夏とされています。

【目利きポイント】
ヒラマサは一般的に刺身で食べることが多く、生食の場合は活びされ血抜き処理がされたものを選びます。体表に透明感のあるヌメリが残っていて艶があり、体側の黄色い帯がはっきりしているものを選びましょう。



【スルメイカ】

イカと一口にいっても、さまざまな種類があり、日本で獲れるイカは、約130種類。中でも一番多く獲れるといわれているのが、今回紹介するスルメイカです。7~10月までの間は、「屋イカ漁」という漁が盛んに。屋間に釣りあげたスルメイカを夕方まで水揚げするため、ほかの時期よりも新鮮なものを味わうことができる時期なのです。旬を問わず美味しく味わうことができるスルメイカですが、より美味しいものを味わうなら、夏の時期を狙うのがおすすめです。

【目利きポイント】
目が美しい黒で、体表の皮の色がはっきりと残っているものが新鮮。なるべく透明感があり、ちょっと触った時にスーッと色が変わる状態がとても新鮮な証です。鮮度が落ちると全体に白くなります。



【鮑】

アワビの旬は夏。暖かい海で育つアワビは、海水温が20度程度になる晩秋から冬にかけて産卵期を迎えます。そのため、身に栄養をたっぷり蓄える7月から9月が旬。輝く太陽の下でとれたての活けアワビが身を生き生きとくねらすさまはいかにも新鮮で、磯の香り漂う白い身は涼感に溢れ、食欲をそそります。この時期のアワビにはビタミンが豊富に含まれ、栄養価の高さからも古くから夏の養生食として珍重されてきました。何より、コリコリとしたその歯ごたえと甘み、繊細なおいしさは“貝の王様”にふさわしい風格をたたえています。

【目利きポイント】
アワビは何よりも生きていることが前提。そして、元気に動き回る物が良いです。脚を触った時に反応が鈍いものはやめておきましょう。身の部分が肉厚な物がいいので、手に持った時に重く感じる物を選びます。また、脚の部分を見て、ふくらんでいるものが良いです。



ABALONE miso butter steak

味噌バターで引き出す 鮑の芳醇な旨味!

鮑味噌バターステーキ

- 材料(2~3人分) ※白身魚・サーモンで代用可能
- アワビ/中型2個
 - 絹さや/約10個
 - ミニトマト/2個
 - バター/20g
 - 合わせ味噌/10g
 - 塩・コショウ/少々
 - 白ワイン/小さじ1
 - 醤油/小さじ1

- (1) 1個100g弱の大きさのアワビを塩もみして汚れを落としたり、白ワイン、塩、コショウをかける。
- (2) 熱したフライパンでバターと味噌を熱し混ぜ合わせる。
- (3) バターが少し解けたらアワビを入れソテーする。生きてアワビなので熱はあまり通さない。火を止める前に醤油をひとたらしする。
- (4) 絹さやは塩炒めで少し味を変える。ミニトマトはヘタを取って半分にして皿に盛り付ける。