

9月19日の敬老の日は  
彩り豊かなハレの料理でおもてなし。



彩り海鮮ちらしずし

材料(4人分)

- ごはん(温かいもの)/700g
- (A)酢・砂糖/大さじ2
- (A)塩/小さじ1/3
- 干し椎茸/2枚
- にんじん/50g
- (B)料理酒・しょうゆ/大さじ1
- (B)砂糖・みりん/小さじ2
- サラダ油/大さじ1
- 具材
- 厚焼き玉子/40g
- エビ(ボイル済み)/5尾
- マグロ(刺身用・欄)/150g
- サーモン(刺身用・欄)/150g
- イクラ/100g
- きゅうり/1本
- 小ねぎ/適量

作り方

- 【準備】寿司桶は水で湿らせておきます。干し椎茸は水で戻し、軸を切り落とし、薄切りにしておきます。戻し汁100ml程取っておきます。にんじんは皮を剥き、千切りにしておきます。エビ、マグロ、サーモンは1cm角に切っておきます。きゅうりもサイの目に切っておきます。
- (1) ボウルに(A)を入れ、よく混ぜ合わせます。
  - (2) ごはんが入った寿司桶に1を回しかけ、しゃもじで切るように混ぜ合わせ、粗熱が取れたら濡れた布巾をかぶせます。
  - (3) 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、干し椎茸、にんじんを入れ、しんなりするまで炒めます。
  - (4) 干し椎茸の戻し汁、(B)を入れ、中火で煮立たせ、煮汁がなくなるまで煮詰めます。
  - (5) (2)に(4)を加え、さっくりと混ぜ合わせます。
  - (6) 具材の材料を順に乗せて完成です。

まぐろの薬味たっぷりサラダ

材料(2人分)

- まぐろ(刺し身用)/1さく(約150g)
- 玉ねぎの薄切り/1/2個分
- 青じそ/4~5枚
- ミニトマト/6個
- ドレッシング(レモン汁大さじ2、砂糖、しょうゆ各大さじ1、練りわさび小さじ1/2)
- オリーブ油、塩

作り方

- (1) 玉ねぎは水に3~4分さらし、水をきる。
- (2) 青じそは1cm幅に、ミニトマトは四つ割りにする。
- (3) フライパンにオリーブ油小さじ2を熱して、まぐろを入れて強火で表面を焼き、取り出す。
- (4) まぐろの粗熱がとれたら2cm厚さに切って皿に放射状に並べ、塩少々をふる。※中まで火が通りすぎないほうがおいしいので、強火で手早く表面だけを焼くのがポイント。
- (5) ボウルに(1)を入れて、ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。(2)をまぐろの上のせ、ボウルに残ったドレッシングを回しかける。

鮭のコチュジャン焼き

材料(2人分)

- 生鮭/2切れ
- 長ねぎ/1本
- 生しいたけ/4枚
- 漬けだれ(コチュジャン小さじ1 1/2、しょうゆ、酒、みりん各小さじ2)
- サラダ油

作り方

- (1) ボウルに漬けだれの材料を混ぜ合わせる。鮭は1切れを3つに切り、漬けだれに10分ほど漬ける。ねぎは4cm長さに切り、しいたけは軸を除く。
- (2) 漬けだれに加えるコチュジャンには鮭の臭みを除く効果もある。
- (3) フライパンに油小さじ1を熱し、ねぎとしいたけを入れて炒める。こんがり焼き色がついたら取り出す。
- (4) フライパンに油小さじ1を足し、(1)の鮭の汁をきって並べ入れて焼く。焼き色がついたら裏返して、同様に焼き色がついたら、火を弱めてさらに2~3分焼き、ボウルに残った漬けだれを加えて全体からめる。
- (5) ねぎとしいたけを戻し入れて、さっと炒め合わせ、皿に盛りつける。



海老とムール貝の赤いパイヤベース

材料(2人分)

- 無頭海老/200g
- ムール貝/200g
- かぶ/1個
- 長ねぎ/5cm
- にんにくのみじん切り/1/2片分
- ホルトマト缶/1/2缶(200g)
- オリーブ油、塩、こしょう

作り方

- (1) かぶは茎を3cmほど残して葉を切り落とし、四つ割りにする。ムール貝は塩水でしっかり洗う。
- (2) かぶの葉は8mm幅に切り、ねぎは斜め薄切りにする。海老は下処理をし、ざるに入れ塩を少々振り、熱湯を回しかけて臭みを取る。
- (3) 鍋にオリーブ油大さじ1/2、にんにく、1のねぎを入れて火にかけ、炒め合わせる。香りが立ったら、水2カップと海老、かぶ、ムール貝、ホルトマト缶をくずしながら缶汁ごと加え、煮立ったらアクを除く。
- (4) 弱火にし、ふたをして約10分煮る。かぶの葉を加え、さっと煮て、塩、こしょう各少々で調味する。

あさりひじきの炊き込みご飯

材料(3~4人分)

- 米/2カップ(360ml)
- あさり水煮缶/1缶(130g)
- あさり缶汁1缶分+水/2カップ
- ひじき(乾燥)/15g
- 三つ葉/4本
- しょうがのせん切り/10g
- 塩、しょうゆ、みりん

作り方

- (1) 米は炊く30分前に洗って、ざるに上げる。ひじきは水でもどして水けをきる。三つ葉は1cm長さに切る。
- (2) ひじきをボウルに入れ、しょうゆとみりん各大さじ1を加えて10分ほどおき下味をつける。
- (3) 炊飯器に米、あさりの缶汁と水、ひじき、あさり、しょうが、塩小さじ1/4を入れ、ひと混ぜして普通に炊く。
- (4) 炊き上がったたら10分ほど蒸らし、全体を軽く混ぜ、器に盛って三つ葉をのせる。

海老の蒸煮

材料(6人分)

- 有頭えび/8尾
- しょうが汁/少々
- 中華スープ(とりガラスープの素少々)/大さじ5
- 酒、塩、こしょう、砂糖、片栗粉、しょうゆ、サラダ油

作り方

- (1) えびは足、尾の先をはさみで切り落とす。背に切り目を入れて背わたを除き、酒小さじ1、しょうが汁、塩、こしょう各少々で下味をつける。
- (2) 砂糖大さじ2、片栗粉小さじ1/3、塩少々、しょうゆ大さじ1、スープを合わせる。
- (3) 中華鍋に油大さじ2を熱し、1の汁をきって入れ、2を回し入れる。ふたをし、途中返して、えびに火が通るまで1~2分蒸し煮にする。

# hokushin press

北陸  
MARINE PRODUCTS

9 | SEP  
2022

食べた  
のは  
シンプル  
なおかず  
。和



SIMPLE  
JAPANESE  
SIDE DISH

CLAMS / SANMA / SARDINES

あさり/サンマ/イワシ  
旨味豊かな  
旬の食材。

# CLAMS

## white wine steamed



白ワインでしっかり引き出す  
あさりの芳醇な風味！

### あさり変わり酒蒸し

材料(2人分) ※白身魚、魚介類で代用可能

- あさり/2パック(500g)
- 塩/適量
- オリーブ油/大さじ1
- にんにく(薄切り)/3枚
- 白ワイン/カップ1
- イタリアンパセリ(またはパセリ)/適量
- エキストラバージンオリーブ油/適量

- (1) ボウルに3%の塩水(水1リットルの場合、塩大さじ1+2/3)とあさりを入れ、新聞紙などをかぶせて常温で30分~1時間おく。
  - (2) 砂抜き後、あさを両手ですくい、においをかく。生臭いものは、腐っていたり、泥が詰まっているので取り除く。
  - (3) 塩水の中で、殻と殻をこすり合わせるように洗い、ざるに上げて水けをきる。さらに軽く水洗いする。
- 【白ワインで蒸す】
- (4) 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りがたってきたら、あさを加える。
  - (5) 白ワインを加えて全体をざっと混ぜ、ふたをして蒸し煮にする。
  - (6) 1つ、2つ、殻が開く音がしたら、鍋を揺すって熱を均一に回す。半分以上開いたら火を止め、再度鍋を揺する。そのまま20~30秒間ほどおき、余熱で残りのあさりの殻を開かせる。
  - (7) 刻んだイタリアンパセリを加えてざっと混ぜ、器に盛って蒸し汁をかける。最後にエキストラバージンオリーブ油を回しかける。

hokushin  
press

ホクシンプレスが選ぶ  
9月のおいしい旬魚



### 【あさり】

あしりは、マルスダレガイ科アサリ属に分類される二枚貝です。旬は地域によって異なりますが、一般的には2~4月の春と、9~10月の秋の2回あります。春と秋は、あさが産卵に向けて栄養を蓄える時期です。栄養をたくさんとったあしりは、身が太り旨味が強くなるため味がよくなります。店頭でよく見かけるあしりは「あさり」と「大あさり」の2種類です。どちらも味がよいため、食用として親しまれています。海の中でも砂の多い浅瀬で生息することから「浅いと「砂利」が語源になったという説があります。ほかに「漁る」が「あさり」に転じたといわれることもあります。

【目利きポイント】  
口がしっかり閉じていて、貝殻の横模様がはっきりとしていてあさりを選びましょう。あさりの口が空いていても、軽くつついて閉じれば問題ありません。袋やパックに海水と一緒に入れられている場合は、海水が濁っていないものがおすすめです。

# SANMA

## and vegetables with black vinegar sauce



### 秋の食卓といえばやっぱり旬のサンマ！

#### サンマと彩野菜の黒酢あんかけ

材料(2人分) ※太刀魚、サーモン、サバで代用可

- 秋刀魚/2尾
- 片栗粉/適量
- 蓮根/適量
- かぼちゃ/適量
- パプリカ/適量
- ししとう/適量
- <黒酢あん>
- 黒酢・酒/各大さじ2
- 砂糖・醤油/各大さじ1
- かぼちゃ/適量(甘さはお好みにおおじて)
- パプリカ/適量
- しょうが/少々
- 片栗粉/小さじ1

- (1) 秋刀魚は3枚におろし、小骨を取り除き、片栗粉をまぶして揚げる。
- (2) 野菜は素揚げにする。
- (3) フライパンに片栗粉以外の黒酢あん材料を入れてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1・水 大さじ1)を加えとろみをつける。
- (4) (1)と(2)に(3)をかけて完成。

# SARDINES

## beans boiled in tomato



いわし×トマトの相乗効果で  
夏疲れを解消！

### イワシとおまめさんのトマト煮

材料(3人分) ※白身魚、サバなどで代用可

- いわしの味噌煮缶詰/2缶(固形量70~80gのもの)
- 玉ねぎ/1/2個(75g)
- にんにく/1片分(みじん切り)
- オリーブオイル/小さじ2
- トマト水煮缶/1缶(400g)
- ミックスビーンズ(水煮)/約100g
- 塩コショウ/少々
- 乾燥バジル/少々

- (1) フライパンにオリーブオイル、みじん切りにしたにんにくと玉ねぎを入れ、透き通るまで炒める。
- (2) トマト水煮缶とミックスビーンズ(水煮)を入れる。木べらでトマトをつぶしながら、沸騰後中火で3~4分煮る。
- (3) いわしの味噌煮缶詰を汁ごと入れ、いわしが温まるまで3~4分煮る。塩コショウと乾燥バジルで味を調えて出来上がり。※しっかりめの味付けになるので、薄味がお好みの方は、缶汁は1缶分のみ入れてください。

【アレンジ】・仕上げにタバスコを振ったり、初めから鷹の爪を加えてピリ辛にしても美味しいです。・チーズをのせて焼き、グラタン風にボリュームアップ。・そのまま、または余ったソースのみでパスタをからめてもとても美味しいです。  
※缶詰を使用することで煮込む時間が短縮されます。生のイワシでももちろんOK!! 彩りに写真はライム、紫オニオンを添えています。



### 【サンマ】

秋の味覚の代表的な鮮魚と言え秋刀魚(サンマ)、販売時期は毎年9月~10月のおよそ1ヶ月だけとなります。サンマ船は北海道よりも北の海域で漁をし、各港に水揚げします。ちなみに三陸では9月の走りは価格が倍程で取引されますが、水揚げが安定する中旬には価格は半額程度まで下がります。一番脂ののっている時期は9月の走りから10月末まで。旬が終わりに近づくと同時に脂のりも少なくなってきます。

【目利きポイント】  
頭から背中にかけてこんもり盛り上がり、厚みがあるモノが脂がのっているそうです。相対的に頭が体に対して小さく見えるもの。魚は内臓から悪くなるので、お腹が硬いもの。黒目の周りが濁ってなく、透明で澄んでいるもの。



### 【イワシ】

真イワシの旬/通年美味しく食べられるといわれているが、とくに旬とされているのは梅雨時から初冬です。刺身として食べるとロコとした食感が楽しめます。ウルメイワシの旬/寒い時期や夏から秋口にかけて美味しいといわれることが多いです。とくに脂が乗りやすい冬は、市場での人気が高くなる場合があります。カタクチイワシの旬/初夏や夏だと考えられています。旬に限らず、産卵前後以外は1年中味がよいようです。

【目利きポイント】  
見た目からは、身体全体が青く輝いていること、エラが鮮やかな赤色をしていることなどから新鮮さが判断できます。また、目が濁っていない、身が硬く張りを感じる、などがあります。