

みんな大好きな「米×魚」で
秋の旬を味わい尽くす！



秋刀魚
炊き込みご飯
材料(4人分)

- サンマ/2尾
- 水/2カップ
- 米/2合
- 酒/大さじ2
- 小ネギ/5本位
- 塩/小さじ1/2
- 白ごま/大さじ1
- ショウガ(みじん切り)/1片分
- すだち/2個
- 昆布/5センチ角1枚



鯛めし
材料(4人分)

※タイは体長25cmほどで、ウロコと内臓を取ったもの。切り身2切れでもよい。

- タイ/1匹(300~400g)
- うすしょうゆ/大さじ1
- 酒/大さじ1
- 米/400ml(カップ2)
- みりん/大さじ1
- 昆布/1枚(10x5cm)
- 漬物/適宜
- 塩



釜揚げしらす丼
材料(1人分)

- 釜揚げしらす/60gくらい
- ごま油/適量
- 卵黄/1個
- だし醤油/適量
- 刻み海苔/たっぷり
- 白ご飯/丼茶碗1杯分
- 刻みネギ/たっぷり



ツナ入りビビンバ
材料(1人分)

- ご飯適量
- ツナ(オイル缶)/1缶(80g)
- レタス/1~2枚
- キムチ/適量
- 韓国海苔/1~2パック(ふりかけタイプ可)
- ヤンニョム(タレ)
- コチュジャン/大さじ1
- めんつゆ(3倍濃縮)/大さじ1弱
- ごま油/大さじ1
- 蜂蜜、砂糖/各小さじ1
- ニンニク、生姜/各少々(チューブ可)
- いりごま/小さじ1



うなぎ雑炊
材料(3人分)

- ごはん/450g
- だし汁/4+1/2カップ
- うなぎのかば焼き/1尾
- 酒/大さじ2
- にんじん/30g
- みりん/小さじ2
- 生椎茸/4枚
- しょうゆ/小さじ2
- せり/少々
- 塩/小さじ1
- 卵/3個

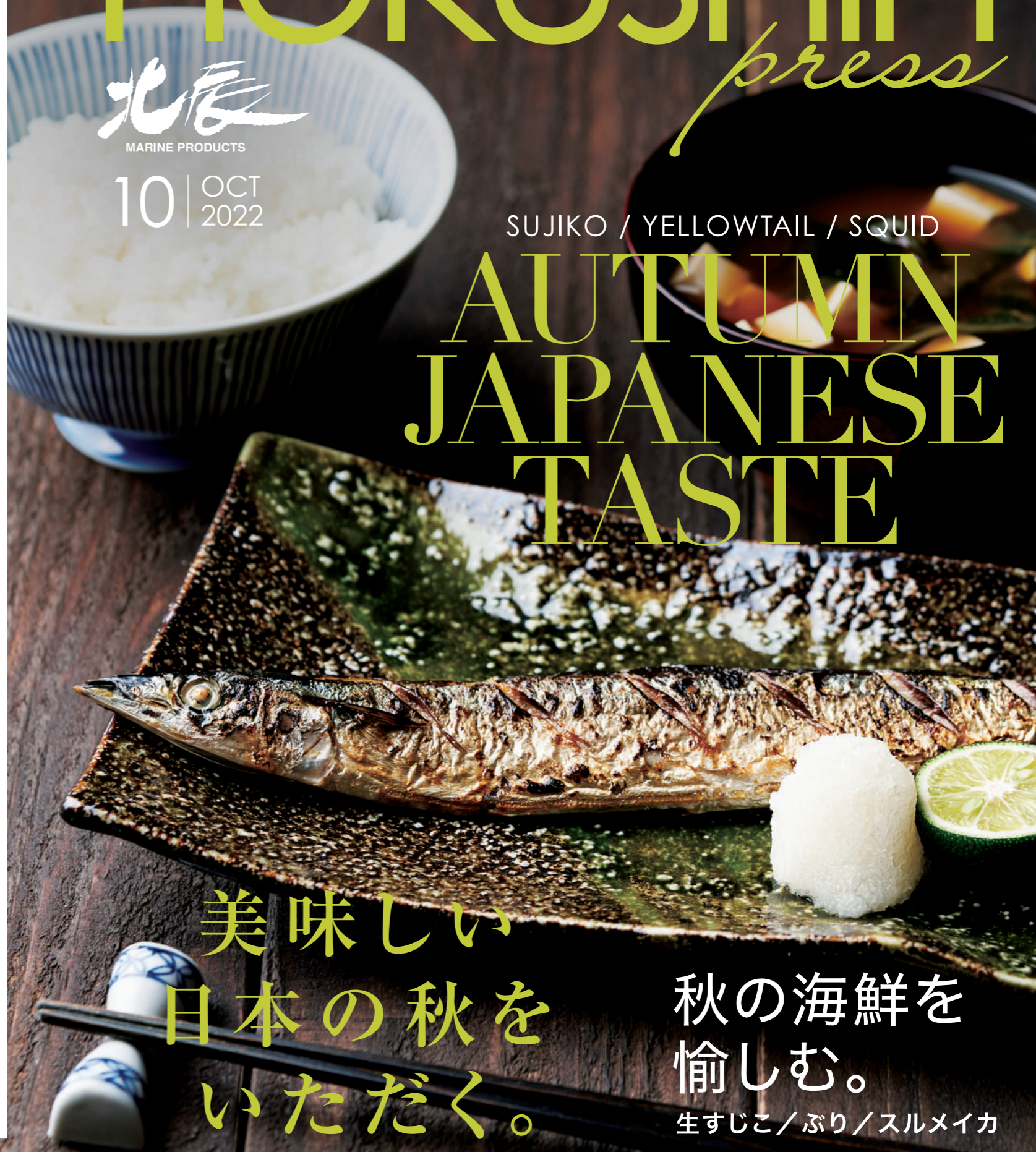
hokushin press

北辰
MARINE PRODUCTS

10 | OCT
2022

SUJIKO / YELLOWTAIL / SQUID

AUTUMN JAPANESE TASTE



美味しい
日本の秋を
いただく。

秋の海鮮を
愉しむ。

生すじこ / ぶり / スルメイカ

SUJIKO

carpaccio of scallops and sujiko soy sauce pickles



新鮮な秋の旨味が凝縮!

ホタテとすじこ醤油漬カルパッチョ

材料(4人分)

※ホタテの代わりに白身魚、魚介類で代用可能

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 生筋子 / 1本分・250~300g | <input type="checkbox"/> Aドレッシング |
| <input type="checkbox"/> ホタテ貝柱 / 300g(刺身用) | <input type="checkbox"/> しょうゆ / 大さじ2 |
| <input type="checkbox"/> 蕪 / 120g(1枚30gの4枚にカットでクッキー型で丸く抜く又は包丁で蕪の形のままカットでOK) | <input type="checkbox"/> オリーブオイル / 大さじ2 |
| <input type="checkbox"/> 大葉 / 4枚(せん切り) | <input type="checkbox"/> 塩 / 適宜 |
| <input type="checkbox"/> 水菜 / 30g(5cmカット) | <input type="checkbox"/> コショウ / 適宜 |
| <input type="checkbox"/> すじこしょうゆ漬け用調味液(下記参照) | <input type="checkbox"/> 柚子 / 大さじ1(搾り汁) |

■すじこ醤油漬け

- (1) 40度のぬるま湯に塩を入れて溶かす(2,000mlに対して、小さじ山盛り1が目安)
- (2) 筋子の膜の切れ目から指を入れ、卵が表にくるように裏返す。湯に浸し、親指の腹で膜をしごくようにして卵を剥がす。
- (3) 卵がすべてほぐれたら、3~4回湯を替えながら、血合いや白い薄皮を取り除く。
- (4) ザルに水あげして、5分ほどおく

■調味液

濃口醤油、みりん、酒 / 各大さじ2

- (1) 小鍋にみりんと酒を入れ、煮切ってアルコール分を飛ばす。
- (2) (1)に醤油を加えて弱火にし、フツフツした状態で3分程煮詰め、冷ましておく。
- (3) ほぐして水気を切った筋子を清潔な保存容器に入れ、(2)を注ぐ。
※調味液に漬けてから、半日~一晩たったら食べごろ。ゆず皮を加えてさっぱりと仕上げるのもおすすめです。
※漬け込んだら1日冷凍保存して下さい!

■カルパッチョ

- (1) Aの調味料をよく混ぜ、ドレッシングをつくる。
- (2) 野菜は同じぐらいの長さでせん切りにし、水にさらしパリッとさせて水気をよく切る。
- (3) 血に薄くスライスした蕪を並べそのうえにホタテを並べすじこ醤油漬けを散らす。(2)の野菜を盛りドレッシングをかける。

【ここもCHECK!】

万能カルパッチョドレッシング。オリーブオイルをゴマ油にすれば中華風のカルパッチョに変身

YELLOW TAIL

marinated in miso and grilled



濃厚なぶりの旨味を味わう
ご飯がすすむ一品!

ぶりの漬け込み味噌漬焼き

材料(2人分) ※白身魚 イカでも代用可能

- ぶりの切り身 / 2切れ
- 塩 / 少々
- 酒 / 大さじ1
- <A>
- みそ(あれば粒の入っていないこしみそ) / 100g
- みりん、酒 / 各大さじ2
- 砂糖 / 大さじ1

- (1) <A>をよく混ぜ合わせてみそダレを作る。みりんと酒を少しずつ加えながらよく混ぜ合わせると、味噌がダマになりにくくなる。
- (2) ぶりの下処理をする。ぶりの切り身に軽く塩を振って10~15分おき、切り身の表面に浮いた水分をキッチンペーパーで抑え、吸い取る。次に、酒を振り、よくなじませておく。塩を振ることで浸透圧により魚の臭みを抑え、下味の塩気がつく。さらに味も入りやすくなる。酒を振るとさらに香り良く仕上がる。
- (3) 魚焼きグリル(今回は両面焼きを使用)に切り身をおき、中火で6分くらい焼いて身が白くなったら、(1)のみそダレを塗りさらに3分焼いて完成。フライパン オープントースターでも調理可能。

hokushin press

ホクシンプレスが選ぶ
10月のおいしい旬魚



【生すじこ】

鮭の卵である筋子は、筋のような卵巣膜によって卵がつながっている状態のことを指し、いくらは、筋子から膜を外して、1粒ずつバラバラになったものを言います。秋鮭は川で生まれて稚魚に成長し、数年にわたって外海を周遊した後、生まれ故郷に戻ってきて、卵を産む習性があります。秋鮭(シロサケ)が産卵する時期は秋で、いくらの旬は9月~11月です。日本のいくらの産地である北海道では8月下旬くらいから鮭の取獲がスタートし、9月から旬のいくらを楽しむことができます。

【目利きポイント】

生筋子は鮮度が悪くなって来ると、色が変わっていきます。鮮度がいい生筋子は、鮮やかな赤色をしています。鮮度が悪くなるにつれて、茶褐色に変化してきます。卵の粒が大きいのを選ぶと良いです。やたら光沢のある筋子は卵が固いです。



【ぶり】

天然のブリは春から夏にかけて日本海や太平洋の沿岸を北上し、秋に入り水温が下がり始めると沖合のエリアの南下を始めます。南下している秋から冬にかけてが天然ブリの旬です。とくに12月~2月の冬の天然ブリの身はとて美味しく、たっぷり脂がのって身が引き締まっています。

【目利きポイント】

目がみずみずしく張りがあり、透明感がある物。白濁しているもの、乾いているものは鮮度を疑おう。全体によく太っていて大きいものの方が脂のりが良い。エラ蓋を開けてみて、エラが鮮やかな赤色をしているかチェック。また、活け締めされているもの良い。切り身の場合は、血合いの色が赤い方が新鮮。ドリップなどが出ていないこともチェックしましょう!



【スルメイカ】

日本で捕れるイカの種類は、知られているものだけで約80種類、そのうち食用としては約20種類あるとされています。スルメイカの旬は、夏から秋にかけて。その時期にちなんで「夏イカ」とも呼ばれています。新鮮なスルメイカは、生で良い、焼いて良い、煮て良いと、三拍子そろった優れたもので、捨てる場所がありません。

【目利きポイント】

目が美しい黒で、体表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ニッと色が変化する状態だと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。刺身で食べるよりも、焼いたり煮るなどの調理をした方が旨みを引き出せます。

SQUID

bouillabaisse

魚介の旨味が染み込んだ
ブイヤベース!

スルメイカのブイヤベース

材料(2人分) ※魚全般での代用可能

- するめイカ / 1杯(ワタも使用) <A>
- ムール貝 / 200g
- たまねぎ / 1/2個
- むきエビ / 4尾
- にんにく / 1かけ
- トマトジュース / 600ml
- 塩・こしょう / 少々
- ローリエ / 1枚
- タイム、オレガノ (乾燥) / 各小さじ1
- オリーブ油 / 適量

- (1) イカは胴体は1cm幅の輪切り、足は食べやすい大きさに切る。イカのわは皮からそげ出し、ペースト状になるよう混ぜる(だいたいペースト状になればOK)。たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- (2) オリーブ油を熱した鍋でたまねぎとにんにくを炒め、むきエビ、トマトジュース、ムール貝、<A>の材料を入れ、ムール貝の口が開くまで加熱する。
- (3) イカのわた、イカを入れてひと煮たちさせ、塩・こしょうで味を調える。

