

2022年hokushinレシピの中から
反響の大きかったレシピをご紹介します。



シラスとトマトの初夏オープンオムレツ

材料(2人分)

- しらす/20g
- ミニトマト/8個
- ピザ用チーズ/30g
- 卵/3個
- バター/10g
- 【味つけ】
- 牛乳/大さじ2
- 塩/少々
- こしょう/少々
- ドライパセリ/少々
- ※白身魚・魚介類・わかめ等の海藻類でも代用可能

作り方

- 【下準備】○ミニトマトはヘタを取り、半分もしくは4等分にカット ○卵は溶きほぐし、(味つけ)を加えて卵液を作る。
- (1)卵液に、しらす、ミニトマト、ピザ用チーズを加える。
- (2)フライパンを中火で熱してバターを溶かす。1を流し入れ、全体を大きく混ぜ、半熟状になったら弱火にし、2〜3分ほど焼く。お好みでドライパセリを適量振りかけても。(菜箸で10秒ほど大きくかき混ぜると火通りが均一になり、半熟状にふわっと焼き上がります)
- (3)フライパンごとテーブルに出し、取り分けていただく。(器に盛りつけてから出しても。)



大葉とイワシの和風つみれハンバーグ

材料(4人分)

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

作り方

- (1)大葉は軸を切り落とし、粗みじん切りにする。
- (2)イワシは皮をむき、包丁で粘りが出るまで叩く。
- (3)ボウルにイワシ、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。
- (4)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分程焼く。
- (5)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き混ぜながら煮かきこめる。



真蛸の薄切りマリネ

材料(2人分)

- 真蛸/300g
- オリーブの実(種なし)/5〜6個
- 玉ねぎ/1/4個
- パジルまたは青じそ/5〜6枚
- 【マリネソース】
- オリーブオイル/大さじ4
- レモン/1/2個
- にんにく(すりおろし)/1片
- パジルスライス/小さじ1/2杯
- ローリエ/1枚
- 赤唐辛子/1本
- ※魚介類で代用可能

作り方

- (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。パジル(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)カプチーンカップに盛り付けて完成!



鮓味噌バターステーキ

材料(2〜3人分)

- 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
- ※白身魚・サーモンで代用可能

作り方

- (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、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。活きている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。

hokushin

press

北辰
MARINE PRODUCTS

11 | NOV
2022



FUGU / SAWARA / YELLOWTAIL

EARLY WINTER TASTE!

ふぐ/鯖/ぶり
脂がのって美味しい
旬の魚を食す。

初冬の味覚を
愉しもう。



FUGU miso pot

冬の味覚の王様ふぐを
味噌鍋で贅沢に！

ポカポカふぐの白味噌鍋

材料(2人分) ※白子、鮭、ブリで代用可

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> フグ(トラフグ・切り身) / 300g | <input type="checkbox"/> 木綿豆腐 / 1/2丁 |
| <input type="checkbox"/> 昆布(10cm角) / 1枚 | <input type="checkbox"/> 生しいたけ / 2枚 |
| <input type="checkbox"/> 水 / 500ml | <input type="checkbox"/> えのきだけ / 50g |
| <input type="checkbox"/> 白菜 / 1/8株 | <input type="checkbox"/> もみじおろし・万能ねぎの
小口切り / 各適宜 |
| <input type="checkbox"/> にんじん / 1/4本 | <input type="checkbox"/> (A) 白みそ / 50g |
| <input type="checkbox"/> ねぎ / 1/2本 | <input type="checkbox"/> (A) みりん / 大さじ2 |
| <input type="checkbox"/> 春菊 / 1/2束 | <input type="checkbox"/> (A) おろししょうが / 3g |

- (1) 鍋に水と昆布を入れて30分以上おく。
- (2) フグはぶつ切りにする。白菜はざく切り、にんじんは5mmの輪切り、ねぎは斜め切り、春菊は半分に切る。豆腐は2cmくらいに切る。しいたけとえのきだけは軸を切り落としてほぐす。
- (3) (1)の鍋を中火にかけて沸騰する直前に昆布を取り出し、Aを溶き入れる。(2)を入れて煮立て、好みでもみじおろし、万能ねぎを添える。



SAWARA kayaku rice & grilled

脂がのった鯖の
豊かな旨味を満喫

鯖炊き込みご飯と西京焼き

材料 ※白身魚、魚介類で代用可

- | | |
|---|--|
| 炊き込みご飯(4人分) | 西京焼き(2人前) |
| <input type="checkbox"/> 米 / 2合 | <input type="checkbox"/> サワラ(計160g) /
2切れ |
| <input type="checkbox"/> (A) しょうゆ / 大さじ1 | <input type="checkbox"/> 西京味噌 / 大さじ1 |
| <input type="checkbox"/> (A) みりん / 大さじ1 | <input type="checkbox"/> (A) めんつゆ
(2倍濃縮) / 大さじ3 |
| <input type="checkbox"/> (A) 酒 / 大さじ1 | <input type="checkbox"/> (A) みりん / 大さじ1 |
| <input type="checkbox"/> (A) 顆粒だし / 小さじ山盛り1 | <input type="checkbox"/> (A) ニンニク / 1片
(スライス) |
| <input type="checkbox"/> 水 / 適量 | <input type="checkbox"/> (A) 鷹の爪 / 1g程度 |
| <input type="checkbox"/> さわら / 2切れ(200g) | |
| <input type="checkbox"/> 岩塩 / 小さじ1/2 | |
| <input type="checkbox"/> しょうがのせん切り / 2かけ分 | |
| <input type="checkbox"/> きこ類・にんじん / お好みで | |

【炊き込みご飯】

- (1) 米は洗って水気をきり、炊飯器に入れ、Aを加えて2合の目盛りになるまで水を注ぎ、30分おく(時間外)。
- (2) さわらは塩をふって5分ほどおき、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- (3) (1)の炊飯器に(2)のさわら、しょうがをのせて炊く(時間外)。
- (4) 炊き上がったら、さわらを取り出し、皮と骨を除いて大きめにほぐして戻し入れ、ご飯に混ぜ込む。

【西京焼き】

- (1) ニンニクは軸を切り落とし、千切りにする。
- (2) パットに(A)、サワラを入れ、ラップをかけ冷蔵庫で20分ほど漬ける。
- (3) アルミホイルを敷いた天板に、汁気を切った(2)をのせ、オーブントースターで火が通るまで15分ほど焼く。
- (4) 器に盛り付け、(1)をのせたら完成。

hokushin
press

ホクシンプレスが選ぶ
11月のおいしい旬魚



【ふぐ】

天然ふぐは毒をもっている魚で年によって獲れる季節によって海域によって毒の強さが違うようですが、夏は毒性が強くなるため調理を避ける傾向があります。そのことから旬の時期は「秋は彼岸から春の彼岸まで」といわれていて、中でも最もおいしいのが11月下旬～2月下旬までです

【目利きポイント】

日本近海の代表的なフグといえば、トラフグ、マフグ、クサフグ、ゴマフグ、シマフグなどが挙げられます。フグの種類によって、向いている調理法が違うので、好みの調理法に合うフグを選ぶことをおすすめします。トラフグ/フグの中で最も美味とされる。刺身に最適。マフグ/刺身より鍋にするほうが好まれる。クサフグ/唐揚げにするのが好まれる。ゴマフグ/糠漬けや干ものになれることが多い。シマフグ/ぶぐちりや唐揚げにされるが多い。



【鯖】

「寒鯖」は高級魚として取り扱われることが多いです。特に関東地方では、「寒鯖」と言われる産卵期前の脂がのった12月～2月の真冬が旬であるとされています。一方、関西地方では、5月～6月にかけて産卵のため外洋から瀬戸内海などに押し寄せてきて沢山獲れる時期であることから、春先から初夏にかけてが旬とされています。鯖は、出生魚で大きさを呼び方が異なりますが、関東と関西でも呼び方に違いがあります。

【目利きポイント】

切身なら、身が割れていないもの、身の色が白く血合い部分の色がなるべく鮮やかなものを選びましょう。また斑紋がはっきりとしているものが良いです。身に透明感があるものは新鮮だが脂の乗りは期待できないでしょう。



【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いましょう。全体によく太って大きいものの方が脂のりが良いです。また、活け締めされているものが良く、切り身の場合は、血合いの色が赤い方が新鮮です。ドリップなどが出ていないこともチェックしましょう！



YELLOW TAIL stir fried komatsuna

ブリとオイスターソースの
芳醇な味わい！

ブリと小松菜のほくほくオイスター炒め

材料(2人分) ※白身魚、イカで代用可能

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ブリ / 200g | <input type="checkbox"/> (A) 酒 / 大さじ1 |
| 下味 | <input type="checkbox"/> (A) オイスターソース / 大さじ1 |
| <input type="checkbox"/> 酒 / 小さじ1 | <input type="checkbox"/> (A) しょうゆ / 小さじ2 |
| <input type="checkbox"/> しょうゆ / 小さじ1 | <input type="checkbox"/> (A) 砂糖 / 小さじ1 |
| <input type="checkbox"/> 薄力粉 / 大さじ1 | <input type="checkbox"/> (A) 鶏ガラスープの素 / 小さじ1/2 |
| <input type="checkbox"/> 小松菜 / 200g | サラダ油 / 大さじ1 |
| <input type="checkbox"/> 生姜(みじん切り) / 5g | <input type="checkbox"/> (A) 柚子胡椒 / 少々 |

- (1) 小松菜は根を落とし、5cm幅に切る。
- (2) ブリは1切れを4等分に切る。下味の材料を揉み込み、薄力粉を薄くまぶす。
- (3) フライパンにサラダ油と生姜を入れて中火にかけ、香りが立ってきたら2を入れて、両面焼き色がつくまで焼く。(1)を入れ、少ししんなりしたら(A)を入れてさらに中火で炒める。全体に絡んだら火からおろし、お皿に盛り付けて完成。