

hokushin
press

MONTHLY
FEATURE

[今月の特集]



材料(4人分)

- | | |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> カニ [鍋用] / 400g | ☆調味料 |
| <input type="checkbox"/> 焼き豆腐 / 1丁 (300g) | <input type="checkbox"/> 酒 / 大さじ2 |
| <input type="checkbox"/> 白菜 / 500g | <input type="checkbox"/> みりん / 大さじ2 |
| <input type="checkbox"/> せり / 1袋 (170g) | <input type="checkbox"/> 塩 / 小さじ1 |
| <input type="checkbox"/> しいたけ / 6個 | <input type="checkbox"/> しょうゆ / 大さじ2 |
| <input type="checkbox"/> 長ねぎ / 1本 | <input type="checkbox"/> 砂糖 / 小さじ1 |
| <input type="checkbox"/> 昆布 [乾燥] / 10cm | |
| <input type="checkbox"/> 水 / 600cc | |

- (1) 白菜は芯を切り落とし、食べやすい大きさに切る。せりは根元を切り落とし、食べやすい大きさに切る。しいたけは根元を切り落とし、笠に十字に切り込みを入れる。ねぎは斜め1cm幅に切る。
 - (2) 焼き豆腐は食べやすい大きさに切る。
 - (3) 昆布は水でぬらしてかたくしぼったキッチンペーパーで表面をふく。鍋に昆布、水を入れて弱火で熱し、沸騰する直前に昆布を取り出す。
 - (4) 鍋に☆を入れて中火で熱し、煮立ったら、カニの胴体、足の先の部分を少し入れ、中火で5分程煮る。(今回はずわいガニを使っていますが、お好みの種類のカニでお作りください。)
 - (5) せり以外の野菜、焼き豆腐、残りのカニを加え、ふたをして具材に火が通るまで弱火で5分程煮る。せりを加えてざっと煮る。
- ※は雑炊、おじや、うどんがおすすめです!

VS 蟹すき

年末は美味しい鍋対決!
あなたが食べたいのはどっち?

ふぐちり



材料(2人分)

※昆布だしでも代用可能

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> むきふぐ / 240g
(冷凍でもOK) | 【A】 |
| <input type="checkbox"/> 焼き豆腐 / 1/2丁 | <input type="checkbox"/> 純 甘酒 / 100ml |
| <input type="checkbox"/> 白菜 / 2枚 (180g) | <input type="checkbox"/> 純 無添加 / 大さじ2 |
| <input type="checkbox"/> にんじん / 40g | <input type="checkbox"/> だし汁 / 400ml |
| <input type="checkbox"/> しいたけ / 2個 | 【B】 |
| <input type="checkbox"/> 長ねぎ / 1/2本 | <input type="checkbox"/> ポン酢 / 適量 |
| | <input type="checkbox"/> 万能ねぎ (小口切り) / 適量 |
| | <input type="checkbox"/> もみじおろし / 適量 |
| | <input type="checkbox"/> すだち / 適量 |

- (1) 白菜はざく切りに、にんじんとしいたけは飾り切りに、長ねぎは斜め切りにする。
- (2) むきふぐはぶつ切りに、豆腐は食べやすい大きさに切る。あさつきは小口切りにする。
- (3) 鍋に【A】を入れて沸かし、具材を加えアクが出たら取り除く。
- (4) 煮えたものから順に、お好みで【B】をつけていただく。

hokushin press

北海道
MARINE PRODUCTS

12 | DEC
2022



2022 FINISH DISH

SEA BREAM / CRAB / OCTOPUS

今年のシメに食べたい
冬の旬の味覚。

金目鯛 / 毛蟹 / まだこ

冬こそ美味しい
新鮮な海の幸。

SEA BREAM curry poiret

金目鯛の旨味を引き出す
カレー風味！

金目鯛のカレーポワレ

材料(2人分) ※白身魚、魚介類、マグロで代用可能

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> きんめ鯛の切り身/2切れ(約200g) | <input type="checkbox"/> カレー粉、トマトピューレ/
各大きさ1×2回分(漬込用とソース用) |
| <input type="checkbox"/> ブロッコリー/2片40g | <input type="checkbox"/> 洋風スープの素(チキン・固形)/1/2個 |
| <input type="checkbox"/> 玉ねぎ/1/2個 | <input type="checkbox"/> 塩/少々 |
| <input type="checkbox"/> セロリの茎/1/3本 | <input type="checkbox"/> サラダ油/適量 |
| <input type="checkbox"/> にんにく/1/2かけ | <input type="checkbox"/> こしょう/少々 |
| <input type="checkbox"/> ローリエ/1枚 | |
| <input type="checkbox"/> イタリアンパセリ/適宜 | |

- (1) 金目鯛は一切れを3つ〜4つに切り、カレー粉、トマトピューレ、塩少々を加えしっかりと漬込む(約1時間程度)※金目鯛の皮をはいた方がカレー粉が付きやすいので剥いてもOK。漬かったら、取り出しキッチンペーパーで水気を取り、打ち粉(小麦粉)をし素揚げして中まで火を通す
- (2) ブロッコリーは茎を切って小房に分ける。
- (3) 玉ねぎは縦に薄切りにする。セロリは筋を取ってせん切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- (4) 鍋にサラダ油大きさ1を入れて中火で熱し、にんにくを入れて炒める。香りが立ったら玉ねぎとセロリを加え、玉ねぎがしんなりするまで2〜3分炒める。
- (5) カレー粉、トマトピューレ、洋風スープの素(水で溶いたもの)、ローリエを加え、煮立ったらブロッコリーときんめ鯛を加えて中火にし、15〜16分煮る。
- (6) 塩、こしょう少々で味をととのえて器に盛り、あればイタリアンパセリをのせる。

hokushin
press

ホクシンプレスが選ぶ
12月のおいしい旬魚



【金目鯛】

金目「鯛」と呼ばれていますが、「マダイ」などの仲間「タイ科」とはまったく別種です。ここで紹介するのはその中で日本で食用としてよく知られる「キンメダイ(金目鯛)」です。関東では古くから煮付け魚として親しまれてきた魚ですが、近年ではその美味しさが全国に広まり高級魚となっています。

【目利きポイント】
体表全体に艶があり色が鮮やかなものが新鮮です。小さいものより大きい方が脂がのってて美味しいです。肩のあたりがぼぼりと膨らんでいるような感じ物がお勧めです。腹も触ったときに張りがあるものを選びましょう。また、眼に張りがあり、ふくらとドーム状に盛り上がっているほど新鮮です。



【毛蟹】

毛ガニは「オオクリガニ(大栗蟹)」とも呼ばれ、体の表面のほとんどが毛で覆われている種類。太平洋北部に広く生息しているカニで、日本の東北地域からアラスカ沿岸部まで見られます。食用の毛ガニとして漁獲が許されているのは、甲羅の長さが8cmを超えるオスのみとされています。

【目利きポイント】
カニは毛ガニに限らず死んでしまうと自己消化が進み、身が溶けてしまうので生きているものが一番です。なるべく活きが良い物を選びましょう。カニの甲羅が固いもの、ずっしり重みのあるものは、身入りも良く、カニみそも入っているのも選ぶポイントです。また、北海道産の毛ガニは良品とされ、カニみそも豊富に含まれているのでとても美味しいです。



【まだこ】

マダコは食用とされるタコの代表格で、日本でタコといえばマダコのことを指します。マダコ科マダコ属に分類され、寿命は短く1〜2年ほどしか生きられません。日本各地で水揚げされ、11月〜1月頃に旬を迎えます。

【目利きポイント】
生のマダコは新鮮なもののほど赤茶色が濃く、軽く押すとその部分の色が変化しますが、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。選ぶポイントは、足がなるべく太いもの。茹でたタコの場合は、足の先までまるまわって、身に弾力があるものを選んでください。

OCTOPUS rice

コチュジャン入れて 韓国風タコ飯に！

たこ飯 ~旨味凝縮韓国風~

材料 ※イカ、白身魚で代用可能

- | | |
|---|---|
| 炊き込みご飯(2人分) | A |
| <input type="checkbox"/> お米/2合 | <input type="checkbox"/> コチュジャン/大きさ1 |
| <input type="checkbox"/> たこ/150g | <input type="checkbox"/> 白みそ/小さじ1 |
| A | <input type="checkbox"/> 市販中華だし/小さじ2
(中華だしの素でも可) |
| <input type="checkbox"/> ごま油/大きさ1 | <input type="checkbox"/> にんにく/1かけ |
| <input type="checkbox"/> 麺つゆ(濃縮2倍)/
大きさ1 | <input type="checkbox"/> 青ねぎ/1本 |

※コチュジャンで辛みの調節も可能(白みそなしでもOK)

【準備】

お米をどぐ。
たこはぶつ切りにする。
A ごま油大きさ1、麺つゆ(濃縮2倍)大きさ1、コチュジャン大きさ1、中華だし小さじ2、にんにく1かけは混ぜあわせる(にんにくはすりおろす)

- (1) 混ぜ合わせた[A]を炊飯器に入れ、かきまわし、2合分になるように分量外のお水をいれる。最後にたこをいれる。
- (2) 通常モードの炊飯器で炊く。
- (3) お茶碗に盛り付けたら、小口切りの青ねぎをちらす。

毛蟹と豆乳の 芳醇な味わいを堪能！

毛ガニ豆乳ペンネ

材料(2人分) ※魚介類で代用可

- | | |
|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> ペンネ/200g | <input type="checkbox"/> 酒/小さじ1 |
| <input type="checkbox"/> 塩/大きさ1 | <input type="checkbox"/> 豆乳(成分無調整)/
200ml |
| <input type="checkbox"/> 長ネギ/20g | <input type="checkbox"/> 西京みそ/小さじ5 |
| <input type="checkbox"/> 毛ガニむき身/30g | <input type="checkbox"/> オリーブ油/小さじ1 |
- ※トラバ、ズワイ、カニ缶で代用可能

- (1) 長ネギは斜めに切り分ける。豆乳と西京味噌をボウルに入れてしっかり混ぜ合わせる。(ここで蟹味噌が残っていた場合蟹味噌を加えることも可能)
- (2) 鍋にたっぷりの熱湯を沸かして塩を加え、ペンネをゆでる。
- (3) フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、毛ガニほぐし身、酒を加えて軽く炒める。
- (4) (3)に合わせみそを混ぜた豆乳を加え、温まったらゆでたショートパスタと長ネギをサッと和えて火を止めて、皿に盛る。豆乳を加えてから加熱しすぎると濃くなるので、煮詰めすぎない！

CRAB soy milk penne