

hokushin  
press

MONTHLY  
FEATURE

[ 今月の特集 ]

# お刺身の残りを漬け丼に! 旨い「海鮮丼」 集う。

共通のタレでつくる  
おすすめの海鮮丼

## 漬けタレの黄金比

□醤油(たまり醤油)/2  
□みりん/1  
□酒/1

- (1) みりんと酒を鍋に入れて火にかけ、アルコールを飛ばす(沸騰したら1分~1分半くらい)
- (2) 醤油を加えて混ぜ、冷ます(しょうがやにんにくを加えてもOK)
- (3) タレに魚を15分~20分ほど漬け込む



ぶり漬け丼



鯛漬け丼



いくら醤油漬け丼



カツオ漬け丼



サーモン漬け丼



いか漬け丼



まぐろ漬け丼

# hokushin press

北辰  
MARINE PRODUCTS

1 | JAN  
2023

FISH DISHES TO CELEBRATE

# 新年を寿ぐ 冬の幸

THE 2023 NEW YEAR

ずわいがに / 真鯛 / あんこう

[裏面特集]

# お刺身の残りを漬け丼に! 旨い「海鮮丼」集う。

# SNOW CRAB and tuna cutlet cream croquette hot sandwich



パーティにぴったりな  
驚きのホットサンド！

まぐるカツとズワイガニの  
クリームコロッケ ホットサンド

材料(2人分) ※白身魚、イカ、エビで代用可

- |  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食パン 6枚切り4枚            | 《ズワイガニクリームコロッケ》                   |
| 《まぐるカツ》  | <input type="checkbox"/> ズワイ蟹/60g |
| <input type="checkbox"/> マグロ(柵)/1本<br>(200g程度) | <input type="checkbox"/> 玉ねぎ/1/2個 |
| <input type="checkbox"/> 塩/ふたつまみ               | <input type="checkbox"/> バター/適量   |
| <input type="checkbox"/> 卵/小1個                 | <input type="checkbox"/> 薄力粉/大さじ6 |
| <input type="checkbox"/> 薄力粉/大さじ2              | <input type="checkbox"/> 牛乳/300cc |
| <input type="checkbox"/> パン粉/適量                | <input type="checkbox"/> 塩コショウ/適量 |
| <input type="checkbox"/> 揚げ油/適量                | <input type="checkbox"/> 薄力粉/適量   |
| <input type="checkbox"/> 付け合わせ野菜や<br>ソース/お好みで  | <input type="checkbox"/> 卵/1,2個   |
|  | <input type="checkbox"/> パン粉/適量   |

- (1) マグロに塩を振って5分ほど置き、出てきた水気をふき取る。
- (2) パットに卵を溶きほぐし、薄力粉を加えて均一になるまで混ぜる。
- (3) (2)に(1)を入れて卵衣をしっかりとまとわせ、パン粉を付ける。
- (4) フライパンにサラダ油を深さ1cm程度入れて中火に熱し、(3)を入れ、両面約1〜2分ずつ揚げ焼きにする。
- (5) スワイ蟹は殻を剥いて中身をほぐします。バター、玉ねぎのスライスを炒める。薄力粉を加えて軽く炒めた後、牛乳で伸ばす。
- (6) ホワイトソースができれば、そこへ蟹を入れて塩コショウで味を調える。平らなタッパに入れて、半冷凍する。
- (7) 形を整えたら薄力粉→卵→パン粉をつける。
- (8) フライパンにサラダ油を深さ1cm程度入れて中火に熱し、(7)を入れ、両面約1〜2分ずつ揚げ焼きにする。
- (9) まぐるカツとコロッケを食パンの上に載せ、しっかりホットサンドメーカーで挟んで焼く。食べやすい大きさにカットしてお皿に盛り付けて完成。

# ANGLER FISH fish and chips



あんこうを揚げて  
カジュアルな英国料理に！

あんこうのフィッシュ&チップス

材料(2人分) ※白身魚、イカ、蟹で代用可

- |                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> アンコウの切身/4切 | <input type="checkbox"/> さつま芋/中1/2本 |
| <input type="checkbox"/> 唐揚げ粉/大さじ3  | <input type="checkbox"/> 塩/少々       |
| <input type="checkbox"/> カレー粉/小さじ1  | <input type="checkbox"/> レモン、パセリ/適量 |

- (1) アンコウの切身は一口大に切り、ポリ袋に唐揚げ粉とカレー粉を入れて揉み混ぜる。
- (2) さつま芋は良く洗って、3〜4mm位の拍子木切りにカットし、キッチンペーパーでドリップを取り、から揚げ粉をまぶしたら熱した油でカラッと揚げる。
- (3) 180℃の温度で(1)と(2)を揚げる。(1)はきつね色になるまで5〜8分、(2)はカリカリになるまで揚げる。
- (4) (3)の油を切り、さつま芋にサッと塩をふり完成。

hokushin  
press

ホクシンプレスが選ぶ  
1月のおいしい旬魚



【ずわいがに】

ズワイガニはオスとメスで大きさが倍ほど差があり、雄は通常甲幅10〜15cmなのに対し、雌は8cmほどにしかありません。甲羅は丸みのあるやや縦長の三角形で、歩脚が長いのが特徴です。越前がには越前港や三国港など越前海岸にある主要港に水揚げされたオスのズワイガニの名称です。

【目利きポイント】  
生は活けが最高です。生のズワイガニを買う場合は必ず生きているもの、それもなるべく元気なものを選びます。ズワイガニと言っても、身が水っぽくスカスカのものもあります。それを選けるには、手で持ってみてしっかりと重みを感じるものを選ぶこと、腹と甲羅の幅が広く厚みがあるもので、抑えた時に硬いかどうかを確かめることが大事です。



【真鯛】

一般的に市場に並ぶのは30cm程のものから大きいもので70cm程のものです。体形は側扁し背が緩やかに盛り上がった形をしており、体色は腹から顎にかけて銀白色から白色です。また、目上に綺麗な青い部分があります。背びれ、尻びれどちらも固く棘状に長い骨があるので注意が必要です。尾びれも赤く、美しい三角形が特徴です。

【目利きポイント】  
体長40〜50cmぐらいで、身体全体の色が鮮やかで身が厚く、尾に幅があり、まるまると太っているものが良いでしょう。また、身体全体の色が鮮やかで目が澄んでいて美しいこと、目の上あたりのウロコが青っぽい紫色に輝いていることが新鮮な鯛を選ぶポイントです。鮮度が落ちてくると目やウロコに輝きがなくなっています。



【あんこう】

アンコウは水深100m以上の海底に生息する深海魚です。体の表面にウロコがなく、扁平な頭部と横に広い口が特徴です。春に産卵期を迎えるアンコウは、旬としての期間は11月〜3月です。アンコウは身がゆるゆるしているため、まな板の上では、切ることが難しいので、独特の方法でさばかれています。アンコウの下あごを鉤(かぎ)にかけ、縄で吊るします。口から水を入れて、重みで体を安定させます。胸びれをそきおとし、あごの下から皮を裂きます。皮を剥ぎ取り、肉を裂き、肝と腸(わた)を取り出して切り離します。胃袋を取り出し、身をそぎ、身びれを切り落とします。

【目利きポイント】  
まずは表面に艶があること、ヌメリに透明感があることを確認しましょう。もし白濁しているようなら鮮度が落ちている可能性が高いです。また、触ってみて体に張りを感じられるものが良いとされています。

鯛の芳醇な風味を引き出す  
旨味たっぷりのバターカレー

鯛のバターカレー

材料(2人分) ※白身魚、魚介類、マグロで代用可能

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> ごはん/お茶碗2杯<br>(300g) | ☆鯛用調味料                                  | ★調味料                                       |
| <input type="checkbox"/> 真鯛切り身/250g          | <input type="checkbox"/> ヨーグルト[無糖]/100g | <input type="checkbox"/> 塩/小さじ1/2          |
| <input type="checkbox"/> 玉ねぎ/1/2個(100g)      | <input type="checkbox"/> おろししょうが/小さじ1   | <input type="checkbox"/> ごしょう/少々           |
| <input type="checkbox"/> カットマト缶/<br>1年(400g) | <input type="checkbox"/> おろしにんにく/小さじ1/2 | <input type="checkbox"/> 鶏ガラスープの素/<br>小さじ1 |
| <input type="checkbox"/> 有塩バター/30g           | <input type="checkbox"/> カレー粉/大さじ2      | <input type="checkbox"/> 水/50cc            |
| <input type="checkbox"/> 牛乳/大さじ4             | 仕上げ用 <input type="checkbox"/> 生クリーム/適量  | <input type="checkbox"/> パセリ[乾燥]/少々        |

- (1) 玉ねぎはみじん切りにする。
  - (2) 鯛は食べやすい大きさに切る。保存袋に鯛、☆を入れてよくもみこみ、20分ほどおく。
  - (3) 鍋にバターを入れて中火で熱し、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。カットマト缶、(2)の鯛、★を加えて混ぜ、煮立ったらふたをして弱火で15分煮る。
  - (4) ふたを取り、20分ほど水分を飛ばしながら煮る。牛乳を加えて混ぜる。
  - (5) 器にごはん、4を盛り、お好みで生クリームをかける。ごはんにはパセリをちらす。
- 【ポイント】生クリームを加えると、よりコクが出ます！

# SEA BREAM butter curry

