

# 水揚げ好調！ 寒ブリ特集

ブリならではの豊富なバリエーション！  
美味しいレシピをご紹介します。



王道中の王道。  
たっぷり脂がのり、  
ぷるんとした食感！

### ブリのお刺身

材料(作りやすい量1回分)

- ブリの刺身(切り身)/適量
- ゴマ油/適量
- 塩/適量

- (1)小皿にゴマ油を入れ、塩を溶く。
- (2)(1)にブリをつけていただく。

DHAやEPAは煮たり焼いたりすると  
流れ出てしまうことがあります。  
お刺身であればこれらの損失はなし。  
効率よく栄養素を摂ることができるのも、  
お刺身の良いところですよ。

# hokushin press

北の  
MARINE PRODUCTS

2 FEB 2023



SHRIMP / TUNA / FLOUNDER

# EVERYONE LOVES IT!

## みんな大好き！ 海老、鮪、平目。



ブリ大根

### 材料(3~4人分)

- ぶりのアラ/750gほど
- 大根/1本(約1kg)
- 塩(下ごしらえ用)/  
小さじ1強
- 酒/200ml
- 水/600mlほど
- 砂糖/大さじ4 (60ml)
- 醤油/大さじ5 (75ml)
- しょうが(薄切り)/適量
- だし汁/適量
- みりん/適量

- (1)大根は皮をむき、大きめの乱切りにする。
- (2)鍋に大根と浸るくらいの米のとぎ汁、または水を入れて火にかけ下ゆでをし、洗って水気をきる。
- (3)ブリは1切れを2~3等分にして沸騰した湯に入れ、表面の色が白くなったらざるに上げる。
- (4)しょうがは皮のままよく洗い、薄切りにする。
- (5)鍋にだし汁、しょうゆ、砂糖、酒、みりんを合わせて煮立て、ブリ、しょうが、大根を加える。
- (6)アクが出たら取り、落とし蓋をして大根に味がよくしみるまで弱めの中火で30~40分煮る。煮汁が多めに残るくらいで火を止め、そのままおいて味を含ませる。



ブリしゃぶ

### 材料(4人分)

- ブリ/500g(刺身用、薄造り)
- 水菜/1束
- ニンジン/1本
- 大根/15x5cm
- シイタケ/3個
- 葛きり/80g
- A
- 水/5カップ
- 酒/1/2カップ
- 昆布/1枚(5cm)
- 塩/小さじ1
- 薬味のショウガ、万能ネギ、七味唐辛子、ポン酢は好みで。

- (1)水菜は長さ5cmに切る。ニンジン、大根はピーラーで薄切りにする。シイタケは軸を取る。葛きりは湯でもどしておく。
- (2)鍋にAを入れて火にかけ、沸騰前に昆布を取り出し、塩を入れる。
- (3)全ての具材を2の鍋にさっとくぐらせて、ポン酢と薬味で頂く。

Bはだしかけおにぎりに。お好みの焼きおにぎりに、ブリの旨味がしっかり効いただし汁をかけてくずしながら頂く。ぶりしゃぶには、たっぷり脂のついた「腹身」を選ぶ!



ブリのたたき

### 材料(2人分)

- ぶりの刺身(さく)/150~200g
- サラダ油/小さじ1
- 大根のせん切り/適量
- 水菜のざく切り/適量
- 小ねぎ(小口切り)/3本分
- みょうが(粗みじん切り)/2個分
- 生姜(みじん切り)/1片分
- ポン酢/大さじ2

- (1)フッ素樹脂加工のフライパンにサラダ油をひいて中火にかけ、油が温まったら、ぶりの全ての面を、それぞれ20秒ずつ焼く。
- (2)(1)を氷水に入れて冷やしてから、バットに移してラップをかけ、冷蔵庫で急冷する。
- (3)(2)がしっかりと冷めたら、1.5mm程度の厚さに切る。
- (4)皿に大根、水菜を敷き、(3)のぶりをのせる。さらに、小ねぎ、みょうが、生姜を散らし、ポン酢をかける。

\*焼いてから冷やすのは、美しく切るため。冷やせずに切ると、表面が崩れて、ポロポロになりやすいので気をつけて。



ブリの  
照り焼き

### 材料(2人分)

- ぶり(切り身)/2切れ
- 【たれ】
- しょうゆ/大さじ2
- 酒/大さじ2
- みりん/大さじ2
- 砂糖/大さじ1
- ししとうがらし/4本
- 塩/小さじ1
- 小麦粉/適量
- サラダ油/大さじ1/2

- (1)ぶりの両面に塩小さじ1をふって30分間おく。水で洗い、水けを拭く。
- (2)小麦粉を全体に薄くふる。
- (3)【たれ】の調味料を混ぜる。しょうゆ:酒:みりん:砂糖=2:2:2:1の割合が基本。
- (4)フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、ししとうがらしを焼いて取り出す。続いてぶりを入れ、中火で両面をこんがり焼く。
- (5)紙タオルで余分な油脂を拭き、【たれ】を加える。
- (6)少し火を強めて煮詰め、気泡が大きくなったらフライパンを傾けて、照りをつけて両面からめる。ししとうとともに盛りつける。



# SHIBA SHRIMP

## garlic shrimp



白ワインが欲しくなる、色鮮やかな美味しい一品！

### 芝海老ガーリックシュリンプ

材料(2人分) ※タコ、イカなど魚介類で代用可能。

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 芝えび / 200g                              | ☆下味  |
| <input type="checkbox"/> レモン(皮のみを使用) / 1/4切れ<br>(クシ切りレモンで絞っても可能) | <input type="checkbox"/> にんにく / 1かけ          |
| <input type="checkbox"/> パセリ(刻み) / 少々                            | <input type="checkbox"/> 酒 / 大さじ1            |
| <input type="checkbox"/> オリーブオイル / 大さじ2                          | <input type="checkbox"/> 塩 / 小さじ1/3          |
| <input type="checkbox"/> 有塩バター / 10g                             | <input type="checkbox"/> こしょう / 少々           |
|  | 付け合わせ野菜                                      |
|  | <input type="checkbox"/> しめじ・パプリカ・ネギ / 好きな量で |

- にんにくはすりおろす。
- 芝えびは尾の先端、尖った部分、頭の尖った部分を切り落とす。殻の隙間につまようじを刺し、背わたを取り、水で洗い、水気を切る。
- ボウルに芝えび、☆を入れて混ぜる。
- フライパンにオリーブオイル、バターを入れて熱し、バターが溶けたら(3)を加え、芝えびの色が変わるまで中火で炒める。
- 器に盛り、レモン皮を散らし、その上からパセリをちらす。

# TUNA

## and avocado mango tartare



鮪とマンゴーの口福感溢れる出会いを満喫！

### まぐろとアボカドマンゴーのタルタル

材料(2人分) ※白身魚で代用可

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> マグロの刺身 / 200g         | <input type="checkbox"/> ウスターソース / 小さじ1 |
| <input type="checkbox"/> アボカド / 1個             | <input type="checkbox"/> タバスコ / 少々      |
| <input type="checkbox"/> マンゴー / 1個             | <input type="checkbox"/> マスタード / 小さじ2   |
| <input type="checkbox"/> ライム汁またはレモン汁 / 1個 / 半分 | お好み                                     |
| <input type="checkbox"/> オリーブオイル / 大さじ1        | <input type="checkbox"/> 粗びき胡椒 / 少々     |

- まぐろを置き、スプーンで身をかき取る。筋が残ると食感が悪いので、身だけを取るようにする。かき取った身を、包丁で細かく切る。さらにねっとり粘りが出るまで、包丁の背でたたく。お刺身の残りで細かくしてもOK!!
- ボールにまぐろを入れ、オリーブオイル大さじ1、ウスターソース小さじ1、タバスコと、塩、こしょう各少々を加える。
- 角切りにしたマンゴー、アボカドを2に入れてあえる。この時ライムもしくはレモン汁を入れ、塩でお好みの味に調える。
- 丸くかたどりのアルミホイルの中でしっかり押さえて形作る。味が足らなければたまり醤油で調整可能!

hokushin press

ホクシンプレスが選ぶ  
2月のおいしい旬魚



### 【芝海老】

シバエビは生物学上の分類で「十脚目クルマエビ科」に分類されています。「芝海老(シバエビ)」は和名で、東京湾の芝浜一帯で漁獲量が多かったからそう呼ばれるようになりましたが、属は「ヨシエビ属」になります。一般的に呼ばれているヨシエビ属の中で、は中小型なのですが、やはりクルマエビ科のエビだけあって小さいながら旨味、甘みは抜群です。

【目利きポイント】  
シバエビは15cm程になるエビですが、かき揚げなどに使うのであれば小さいものの方が使いやすく、炒め物などにするなら大きい方が良いでしょう。生鮮物は透明感が残っているものを。シバエビは鮮度が落ちるにしたがって白っぽくなり、頭の部分が黒ずんで来ます。



### 【マグロ】

マグロの王様と称されているのが、刺身や寿司のネタとしても好まれている「本マグロ」です。一般的に日本近海で漁獲されている本マグロの旬の季節は、12～2月の冬といわれています。「天然」のマグロは、広い大海原を自由に泳いで育つため、養殖よりも筋肉質であることが特徴です。そのため味も雑味が少なく、マグロ本来のうま味を味わうことができます。

【目利きポイント】  
マグロが長方形の「サク」の状態では売られているときは、表面の筋で見分けることが出来ます。もっとも良いとされるサクは、「天身」と呼ばれる魚の脊髄の部分のサクで、筋が平行に入っています。また、脂が乗ったトロは、なるべく筋が少ないものを選びましょう。身のキメが細かく透明感のある身の端には、白みがあった脂肪の色が入ります。



### 【ヒラメ】

ヒラメはカレイ目ヒラメ科ヒラメ属の一種で、日本近海の全域と樺太、千島あたりから香港近くまでの南シナ海に分布し、水深10-200mの砂地で小魚や甲殻類、貝類、ゴカイ類などあらゆる動物を捕食し生息しています。体長は1メートルを超えるものもあり、カレイの仲間ではオヒョウに次ぐ大きさ。カレイとの見分けは、左ヒラメに右カレイと言われるように、左右の眼が体の左側に寄り集まっている、つまり、腹を手前にして置いたとき頭が左にくるのがヒラメです。

【目利きポイント】  
ヒラメの場合は身に張りがあり押しつけてみてもしっかりと固いと感じるもので、表面が乾いていない物を選びます。身が柔らかく締まりがない物は鮮度が落ちているか、新鮮でも食感や脂の乗りが著しく良くないものと思ってください。

# ELOUNDER

## carpaccio



レモンドレッシングが決め手の  
5分でできるカルパッチョ!

### ヒラメのカルパッチョ

材料(3~4人分) ※イカ、エビ、白身魚全般代用可

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ヒラメフィレ / 1枚           | ☆レモン汁 / 小さじ2   |
| <input type="checkbox"/> ベビーリーフ / 1/2袋         | ☆しょうゆ / 小さじ1   |
| ☆オリーブオイル<br>(エキストラバージン<br>オリーブオイル不可) /<br>大さじ2 | ☆塩 / 2つまみ<br>☆黒コショウ / 少々<br>☆は市販のレモンドレッシング<br>でも代用可能 |
| ☆おろしにんにく / 小さじ2                                |  |

- ヒラメを削ぎ切りにしてお皿に綺麗に並べる。(包丁を少し倒すと切りやすいです)※お刺身のひらめでも可能
- 洗って水を切ったベビーリーフを中央に盛り付ける。
- ☆の材料をよく混ぜ合わせてヒラメに回しかける。
- 最後に黒コショウを少々振りかける。