

hokushin
press

MONTHLY
FEATURE

[今月の特集]

ホーム
パーティーにも
おすすめ！

[変わり種] 手巻き寿司 特集

カキフライ

フライ物で合うのはなんとなんと・・・サクサク衣になんとなんとタルタルソースをかけて巻き巻きして食べてください。新感覚新食感の手巻き寿司が味わえます!! とんかつ、エビフライ、白身魚フライでもOK。

いかユッケ

イカをユッケ風にアレンジしたおすすめの変り種メニュー。イカそうめんは定番の具ですが、濃厚に味付けしたイカも手巻き寿司の具として人気があります。コチュジャンやごま油、にんにくの風味を効かせた味付けで、酢飯にも良く合う組み合わせです。

アボカド納豆シラス和え

アボカドに納豆を合わせた和え物で、手巻き寿司の具にしても美味しくいただけます。アボカドは角切りにすることで食感もしっかりと楽しめます。納豆やしらすも合わせて、全体を良く混ぜて巻いてください。納豆のネバネバが全体を上手くまとめてくれます。

ちくわ焼

ちくわをみりん和醤油で軽く炒めてごまを振りかけます。ちくわを甘辛く炒めてかば焼き風に。見た目はあなごに見えますよ。かけうどんやかけそばの具としても最適です。

海鮮味噌漬け風

お刺身を味噌漬けにする事によっていつもとは違う味に変化します。レモンとの相性も抜群なのでレモンをひと絞りして大人の味に変えてもいいかも。魚をたたいてなめろう風にするのもOK。大葉やキュウリなどと合わせていただくとさっぱり。いつでも食べられます。

笹かまぼことクリームチーズ

食べやすい大きさにカットした笹かまぼこをクリームチーズをディップして。お好みでクリームチーズの中に、わさびや柚子胡椒を入れることも可能。柑橘系果物のカットなどを入れても斬新な手巻き寿司に早変わり!

がり鯖

がりとしめ鯖をカットして混ぜて。めんつゆなどで味を入れるとおいしさが一層引き立ちます。身体の中から元気になる酢+酢の特製手巻き寿司です。

数の子松前漬

数の子と細切りにした昆布やスルメ、にんじんなどを一緒に醤油やみりんなどで漬けた漬物の一種、松前漬。すし飯とよく合い、ごはんがススム。充分一品として食べられますが、あえて手巻き寿司に。

hokushin press

北辰
MARINE PRODUCTS

7 | JUL
2024

夏を乗り切る あっさり スタミナ料理。

[太刀魚 / うなぎ / 鰻]



Stamina food in summer.



HAIRTAIL FISH lemon-sauteed

太刀魚のイタリア風ソテーで
白ワインのアテに！

太刀魚レモンソテー

材料(2人分) ※白身魚、魚介類、穴子、うなぎ、鰻でも代用可能

- | | |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 太刀魚/切り身2枚 | <input type="checkbox"/> レモンソース] |
| <input type="checkbox"/> プチトマト/2個 | <input type="checkbox"/> オリーブオイル/大さじ3 |
| <input type="checkbox"/> 片栗粉/大さじ4 | <input type="checkbox"/> レモン汁/大さじ1 |
| <input type="checkbox"/> バター/20g | <input type="checkbox"/> ミントの葉/2枝ほどの葉を刻む
(パセリやバジルでも) |
| <input type="checkbox"/> 塩こしょう/適量 | <input type="checkbox"/> 塩/小さじ半 |

- (1)太刀魚を洗って水気をよく拭き、塩こしょうして片栗粉をまぶす。
- (2)フライパンにオイル(分量外)を熱して両面、軽く焦げ目がつくまでソテーします。トマト、バターを入れ、両面によくからめる。美味しく焼くコツとして、バターはソテーの最後にフライパンの温度を一瞬強火にしてから絡める。
- (3)ソースの分量を合わせておき、盛り付けた後かける。レモンの輪切りを添えて完成。



夏のスタミナ対策には
定番の鰻をサラダで！

うなぎのバルサミコサラダ

材料(2人分) ※太刀魚、穴子、鰻、白身魚、鯖でも代用可能

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> うなぎ(蒲焼き)/100~120g | <input type="checkbox"/> 【ドレッシング】 |
| <input type="checkbox"/> 水菜/2束 | <input type="checkbox"/> バルサミコ酢/大さじ2と1/2 |
| <input type="checkbox"/> きゅうり/1本 | <input type="checkbox"/> ごま油/大さじ1と1/2 |
| <input type="checkbox"/> ミニトマト/3~4個 | <input type="checkbox"/> 白すりごま/大さじ1/2 |
| <input type="checkbox"/> キヌア/30g 水で戻す | <input type="checkbox"/> うなぎのたれ/大さじ1 |
| | <input type="checkbox"/> 砂糖/小さじ1 |

- (1)うなぎはグリルにのせ、強火で両面焼きの場合は2~3分、片面焼きの場合は強火で3~4分、カリッと焼き(こがさないように注意)、幅1.5~2cmに切る。
- (2)水菜は長さ3cmに切る。きゅうりは縦半分に切って斜め薄切りにする。ミニトマトは四つ切りにする。
- (3)ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。器に材料を盛り、ドレッシングをかける。

EEL balsamic salad



CONGER EEL somen noodles

リッチな夏気分を堪能できる逸品！

鰻そうめん

材料(4人分)
※うなぎ白焼、太刀魚、穴子、白身魚で代用可能

- 鰻(骨切り済みのもの)/1匹
- 出し昆布(5cm角)/1枚
- 塩/小さじ1/2
- 薄口しょうゆ/小さじ1
- そうめん/4束
- みょうが(千切り)/3個
- 青紫蘇(千切り)/10枚
- オクラ(輪切り)/4本
- 酢橘/2個
- 梅肉(鰻に添付)/少々
- そうめんつゆ(ストレート)/400ml
- ゼラチン/10g

- (1)骨切り済みの鰻は、3cmほどに切っておく。茗荷、青紫蘇はせん切りに、酢橘は縦4等分、オクラは塩ゆでして輪切りにしておく。
- (2)鍋にカップ4の水(分量外)と昆布を入れ火にかける。沸騰したら昆布を取り出し、鰻の頭と骨を加えて再び沸騰させる。
- (3)2に1の鰻を4.5切ずつ入れて2分間茹で、氷水にとって熱が取れたらキッチンペーパーで水分を拭き取り鰻おとしを作る。
- (4)3で鰻おとしが出来上がったら、鰻の頭と骨を取り出し、塩と薄口しょうゆで軽く味付けをして火を止め粗熱を取る。
- (5)4を冷蔵庫で冷やす。冷やすと煮凍りができるが、気になればザルで濾す。
- (6)5の鰻だしとぶっかけそうめんつゆを1:1で割り、温めてゼラチンを入れ鰻そうめんのつゆを作り、冷やし固める。2時間程度半分固まればOK。
- (7)冷やした器に氷を敷き6のつゆを張る。そうめんを茹でて氷水でもみ洗いして器に盛る。
- (8)7に3の鰻おとし、1の茗荷、青紫蘇、オクラを飾り、鰻に梅肉を添えて完成。

hokushin
press

ホクシンプレスが選ぶ
7月のおいしい旬魚



【太刀魚】

太刀魚は、基本的に日本全国で獲ることができるお魚として知られています。温暖な海域を好み傾向にあるため、中国地方や瀬戸内海など、南日本や西日本近辺で獲れることが多いのだそう。また、九州地方でも漁が盛んです。大抵のお魚は、産卵期前後の肉厚さや脂のノリで旬が決まりますが、太刀魚は1年を通して脂のノリがほぼ変わりません。一言で言えば、6月~10月の産卵期には群れで浅瀬に来ることが多いので、夏から秋にかけてが旬と言えるでしょう。

【目利きポイント】
大きさが1m前後のものが美味しいです。なるべく大きく身に厚みがあるものが良いでしょう。極端に側扁した体系なので身が薄く、小骨も多く小さいものは三枚におろすととても薄くなってしまふので表面が美しく、身が締まっているものを選んでください。



【うなぎ】

天然物のうなぎは10~12月の冬が旬である。冬を越すために脂肪をたくわえるので身もやわらかくなり、美味となります。7月が旬になったのは幕末に平賀源内が行った販売戦略によるもので、人工的な旬といえる。ただし、うなぎは夏バテ予防に良いとされるビタミンを豊富に含んでいるので夏に食べられることが多いです。

【目利きポイント】
白焼きやかば焼きにした加工物は身が厚くてやきすぎているものを選びます。肉の筋模様の感覚が狭く表皮の起伏がはっきりしてぷりぷりしたものを選びます。身も皮も柔らかく小ぶりのもので皮膚がみずみずしく張っているものが美味しいうなぎです。



【鰻】

鰻は時期や季節関係なく楽しめる魚で旬と言われる時期がないと感じている方も多くですが、鰻が美味しく食べられる旬な時期は6~7月にかけての夏の季節です。確かに鰻はもととも味が良いため、一年中舌づつみを打てる魚ですが、初夏の季節の鰻は海水の温度も上昇して元気に活発な動きをするようになるため、身が引き締まってより一層美味しく食べることが可能です。鰻が美味しい旬な時期はもう一度あり、10月になると産卵を終えた鰻は再度食欲旺盛な状態になり身に脂が乗ってくるようになります。

【目利きポイント】
頭が小さくて、胴から尻尾まで丸いものが良いでしょう。尻尾まで丸いということはプランクトンを食べて脂がたくさんついている証拠です。身の色は薄いベッコウ色、ピロロ色で透明感のあるものを選んでください。