



Delicious! SEAFOOD CURRY

残暑を乗り切る 絶品シーフードカレー

残暑による胃腸バテには、シーフードのアミノ酸とカレースパイスが効果的!

絶品シーフードカレー

材料(4人分)

- ご飯/4人分
- 市販のカレールウ/1/2箱
- シーフードミックス(冷凍)/約100g
- あさりの水煮缶/1缶
- 玉ねぎ/1個
- マッシュルーム/5~6個
- にんにくのみじん切り/1片分
- しょうがのみじん切り/1片分
- 白ワイン(もしくは酒)/大さじ1
- 水/400~500ml
- オリーブオイル/大さじ1

- (1) シーフードミックス(冷凍)は凍ったまま袋ごと流水で半解凍し、ザルにあげて水気をしっかりと切る。玉ねぎはみじん切りにする。マッシュルームは薄切りにする。
【ポイント】シーフードミックスは完全に解凍してしまうと水っぽくなり、うま味も流れ出てしまうので、半解凍の状態にしておく。
- (2) シーフードミックスのえびに背ワタが残っている場合は臭みの原因になるため、竹串などで取り除く。
- (3) フライパンにシーフードミックスを入れ、中火にかけ、白ワイン(もしくは酒)を回しかける。蓋をして弱火で2分ほど蒸し焼きにする。色が変わったら蓋を取り、あさりの水煮缶を汁ごと加えて火を止める。
- (4) 鍋にオリーブオイルを引いて中火で熱し、玉ねぎ、にんにく、しょうがを炒める。玉ねぎが透き通ってきたらマッシュルームを加えて炒め合わせる。
- (5) 4に水を注ぎ、ひと煮立ちしたら火を止める。市販のカレールウを割り入れて溶かし、再び火にかける。とろみが付いたら、3を煮汁ごと加えて2~3分煮る。
- (6) 皿にご飯を盛り、5をかけて完成。

残ったシーフードカレーを美味しくアレンジ!



シーフード焼きカレー(カレードリア)

材料(2人分)

- シーフードカレー/160g
- じゃがいも/2個(350g)
- 玉ねぎ/1/4個
- 塩/少々
- 薄力粉/適量
- 溶き卵/1個分
- パン粉/適量
- サラダ油/適量
- ケチャップ/適量
- パセリ/2房
- ピザ用チーズ/適量



シーフードカレーうどん

材料(2人分)

- シーフードカレー/160g
- 冷凍うどん/2玉
- だしパック/2袋
- ※ピザ用チーズ、トマトがあれば簡単アレンジも可能
- 水/600ml
- 片栗粉/大さじ1と1/2



シーフードカレーコロケ

材料(2人分)

- シーフードカレー/120g
- じゃがいも/2個(350g)
- 玉ねぎ/1/4個
- 塩/少々
- 薄力粉/適量
- 溶き卵/1個分
- パン粉/適量
- サラダ油/適量
- ケチャップ/適量



旬魚で
秋は
はじめ

「戻りガツオ/秋鮭/カマス」

BEGIN AUTUMN with seasonal fish

BONITO

seared salad



脂の乗った戻りガツオを
和風サラダで堪能！

戻りガツオたたきサラダ

材料(2人分) ※白身魚、イカ、マグロで代用可

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> カツオ/150g
(刺身用スライス) | <input type="checkbox"/> ドレッシング |
| <input type="checkbox"/> 大根/300g | <input type="checkbox"/> しょうゆ/大さじ2 |
| <input type="checkbox"/> にんじん/40g | <input type="checkbox"/> 酢/大さじ2 |
| <input type="checkbox"/> きゅうり/1/2本 | <input type="checkbox"/> サラダ油/小さじ2 |
| <input type="checkbox"/> 大葉/6枚 | <input type="checkbox"/> 砂糖/小さじ2 |
| <input type="checkbox"/> 白いりごま/適量 | <input type="checkbox"/> わさび/小さじ1 |
| <input type="checkbox"/> 海ぶどう/お好みで | <input type="checkbox"/> すりおろし生姜/小さじ1 |

〈準備〉大根、にんじんは皮をむいておく。きゅうりはヘタを切り落として、大葉は軸を切り落としておく。

- (1) 具材の野菜は全て千切りにする。
- (2) ボウルにドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- (3) カツオを加え全体になじませたら5分程おく。
- (4) 1を加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- (5) 器に盛り付け、白いりごまをふって完成。

hokushin
press

ホクシンプレスが選ぶ
9月のおいしい旬魚



【戻りガツオ】

8月から9月にかけて獲れるものを戻りガツオといいます。高知県の戻りガツオの旬は、9月から11月です。戻りガツオは、えさをたっぷり食べていることと低い海水温の影響から、脂がのって濃厚な味わいです。マグロのトロのような味わいを楽しめることから「トロガツオ」や「脂カツオ」とも呼ばれています。身の色は初ガツオとは異なる、深みのある赤色をしています。その味わいから刺身にに向いており、また、脂がのっているため火を通してもしっかりと焼けるなどの加熱料理にもおすすめです。

【目利きポイント】
身が赤く透き通っているように見え、血合いの部分ははっきりしているものは鮮度がよいものです。血を含んだ水気(ドリップ)が出ていないものを選びましょう。また、皮目が白っぽいものは脂がのっています。

SALMON

grilled with lemon and miso butter



旨味の強い旬の秋鮭を
白ワインが合う逸品に！

鮭レモン味噌バター焼き

材料(2人分) ※魚介類、白身魚、カズキなどで代用可

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 鮭の切り身/2切れ | ソース |
| <input type="checkbox"/> レモン(輪切り)/2枚 | <input type="checkbox"/> 液体白みそ/大さじ1 |
| <input type="checkbox"/> お好みのリーフ/適量 | <input type="checkbox"/> レモン汁/大さじ1 |
| <input type="checkbox"/> バター/10g | <input type="checkbox"/> バター/10g |
| | <input type="checkbox"/> 薄力粉/大さじ1 |

- (1) 秋鮭の切り身に塩(分量外)を振って5分程置き、出てきた水気をキッチンペーパーで拭き取り、全体にまんべんなく薄力粉をまぶす。
- (2) フライパンにバター(10g)を熱し、皮目を下にして秋鮭を並べ、焼き始める。焼き色がついたら裏返し、輪切りにしたレモンを加えて同様に焼く。
- (3) 全体にほどよく火が通ったらお好みのリーフとともに器に盛り付ける。
- (4) 3のフライパンをキッチンペーパーで拭き、ソースの材料を熱して混ぜながらひと煮立ちさせ、お皿に盛った秋鮭の上にまんべんなくかけて完成。

BARRACUDA

simmered ginger



残暑で疲れた胃腸には
やっぱり生姜！

生姜たっぷりカマスの煮つけ

材料(2人分) ※ほとんどの魚で代用可

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> カマス/2尾 | 煮汁 |
| <input type="checkbox"/> 熱湯(下処理用)/適量 | <input type="checkbox"/> 水/100ml |
| <input type="checkbox"/> 生姜/20g | <input type="checkbox"/> 料理酒/大さじ3 |
| | <input type="checkbox"/> 砂糖/大さじ1 |
| | <input type="checkbox"/> みりん/大さじ1.5 |
| | <input type="checkbox"/> しょうゆ/大さじ1.5 |

〈準備〉カマスはうろこ内臓を取り、生姜は皮をむいておく。

- (1) 生姜は細切りにする。
- (2) カマスは頭と尾を切り落とし、斜め半分に切る。
- (3) ザルに2を入れ、全体が白っぽくなるまで熱湯をかけ、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- (4) 鍋に煮汁の材料、1を入れて、中火でひと煮立ちさせる。
- (5) 3を入れ、落とし蓋をして中に火が通るまで弱火で10分程煮る。
- (6) 落とし蓋を外し、全体に煮汁をかけながら、煮汁が少なくなるまで中火で煮詰める。
- (7) 火から下ろし、器に盛り付けて完成。



【秋鮭】

鮭にはたくさんの種類がありますが、日本国内で獲れるものは主に白鮭(シロサケ)と呼ばれるものになります。白鮭は、9月から11月頃が最も美味しい旬の時期とされており、この時期に水揚げされた白鮭は別名「秋鮭」と名付けられています。産卵のために生まれた川に戻ってくる旬の時期の秋鮭は、栄養もたっぷり蓄えているため、脂が乗って身が厚く、濃厚な味わいが特徴です。

【目利きポイント】
切り身を購入する場合は、なるべく身の色が鮮やかな赤いものを選びましょう。この色素は最近話題の抗酸化力(老化防止)のアスタキサンチンを多く含みます。また皮が見えるようなら、銀色に光り輝くほうがいいでしょう。産卵が近づくとつれ皮も疲れて光沢がなくなるためです。旬を過ぎれば皮膚にシワがよりハリがなくなっています。



【カマス】

長細い顔と体が美しいカマス。旬は春と秋の2回あると言われており、春に獲れるカマスを「梅雨カマス」、秋に獲れるものは「秋カマス」と呼ぶことがあります。春のカマスはよく獲れますが産卵期なので身はさっぱりとした味わい。食べるなら、脂ののった秋のカマスがおすすめです。北から南まで広い範囲で獲れるので、手に入りやすい魚です。

【目利きポイント】
目が澄んでいて、お腹の張りがあるものの方が新鮮です。脂の乗り具合は尾ヒシの付け根と顔をチェックしましょう。厚みがあり、尾ヒシの付け根の部分がぶっくり盛り上がっていれば、よく太っている証拠。また全身に対して顔が小さいものは、それだけ体が大きくなっているということになるので、よく見比べてできるだけ小顔な子を選んでください。