



お魚をレンジで
「焼く・蒸す・煮る」

お魚料理は切り身×レンジが断然手軽!

美味しくてカンタンなレシピをご紹介します。

焼く



さわら味噌マヨネーズ

材料(2人分)
 サワラ/2切れ パン粉/大さじ1/2
 塩・こしょう/各少々 アスパラガス/3本
A 味噌/小さじ1/2 舞茸/50g(1/2パック)
 マヨネーズ/大さじ1

- (1) サワラに塩・こしょうを振る。アスパラガスは4cmに切る。舞茸はほくほくしておく。
- (2) オープンシートを敷いた天板にサワラをのせる。Aをよく混ぜたものをサワラに塗る。横にアスパラガスと舞茸を並べる。
- (3) アルミホイルでふたをして230℃のオーブンで約10分焼く。
- (4) アルミホイルを取り、サワラにパン粉をふり再度2~3分焼き、焦げ目をつける。
- (5) サワラを皿に盛り、横にアスパラガスと舞茸を添える。

蒸す



鯛あらの酒蒸し

材料(4人分)
 鯛のアラ(切り身)/100g ポン酢/お好みで
 大根/1cm 酒/大さじ1
 ねぎ(みじん切り)/適量 塩/少々

- (1) 鯛のアラに塩を振って10分おく。
- (2) 大根おろしをつかっておく。
- (3) お皿に鯛をのせ、酒をかけてふんわりラップをし、500Wのレンジで7分加熱する。
- (4) お皿にたまっている水分を切る。
- (5) ラップを外して鯛の上に大根おろしをのせ、ねぎをのせて出来上がり。
- (6) 食べる時にポン酢をお好みで。

煮る



ブリ大根

材料(4人分)
 ブリ/4切れ A
 大根/1/3本 しょうが(千切り)/1片
 酒/大さじ4
 みりん/大さじ3
 しょうゆ/大さじ3
 砂糖/大さじ5

- (1) 大根は1.5cm程度の厚さでいちょう切りにし、耐熱皿に並べ、ラップをして串が通る程度に500Wのレンジで10分加熱しておく。
- (2) 耐熱皿に、よく混ぜ合わせたAを入れ、そこに一口大に切ったブリと1の大根を入れて、5分間よく馴染ませておく。
- (3) 2をラップなしでレンジで10分加熱する。途中、上下を混ぜ合わせながら加熱すると、味が均等になる。

hokushin press

北辰
MARINE PRODUCTS

10 | OCT
2024

CLASSIC DISH



秋に食べたい 王道メニュー。

[ぶり / あさり / 秋鮭]

YELLOW TAIL

and maitake rice



秋の味覚を詰め込んだ
お子様も喜ぶ逸品！

ぶりマイタケ炊き込みご飯

材料(3人分) ※カツオ、サンマでも代用可能

- ぶり / 300g
- まいたけ / 100g
- しょうが / 2片
- 米 / 2合
- 酒 / 大さじ4
- しょうゆ / 大さじ2
- 塩 / 適量
- 葉ねぎ / 適宜
- ゆずの皮 / 適宜

- (1) ぶりは水けをふいて塩をふり、冷蔵庫で1時間以上おく。塩をして1時間以上おくことで、しっかり臭みがとれる。
- (2) 1のぶりをさっと湯引きする。まいたけは小房に分ける。しょうがはせん切りにする。
- (3) 炊飯器の内釜に米、酒、しょうゆを入れ、水を通常目盛りまで加える。2をのせて炊く。
- (4) 炊き上がったら、ぶりの皮と骨を取り除く。好みで葉ねぎ、ゆずの皮をちらす。



SALMON

teriyaki

サーモン照り焼き

材料(2人分)
※サンマ、イワシ、魚介類でも代用可能

- 生鮭 / 2〜3切れ(200g)
- ※塩鮭を使用する場合は、下味の塩は省いてください。
- A
- 酒 / 大さじ1
- 塩 / 少々
- しょうがチューブ / 1〜2cm
- B
- しょうゆ、酢、砂糖 / 各大さじ1
- 白ごま / 大さじ1〜2
- 片栗粉 / 大さじ2
- こしょう / 少々
- なたね油 / 大さじ1

- (1) 生鮭は、2〜3等分に切り、A 酒大さじ1、塩少々、しょうがチューブ1〜2cmをふって10分おく。
- (2) ペーパータオルで1の水気を拭き取る。こしょうをふり、片栗粉をまんべんなくまぶす。
- (3) フライパンに、なたね油を揚げ、2を並べる。中火にかけ、2〜3分焼いたら裏返し、もう片面も2分ほど焼く。
- (4) 全体に火が通ったら、ペーパータオルで余分な油を拭き取り、合わせたB しょうゆ、酢、砂糖各大さじ1、白ごま大さじ1〜2を回し入れ、全体に絡めたら、出来上がり。煮詰まりやすいため、火は一旦止めるか、弱めると◎
- (5) 器に盛って、お召し上がりください。

hokushin
press

ホクシンプレスが選ぶ
10月のおいしい旬魚



【ぶり】

天然のブリは春から夏にかけて日本海や太平洋の沿岸を北上し、秋に入り水温が下がり始めると沖合のエリアの南下を始めます。南下している秋から冬にかけてが天然ブリの旬です。とくに12月〜2月の冬の天然ブリの旬はとて美味しく、たっぷり脂がのって身が引き締まっています。寒ブリの旬は12月〜1月とされていますが、天然ブリ自体の旬の期間は産地による違いもあるので、もっと長いです。産地を選べば、秋から春まで美味しい天然ブリが食べられます。

【目利きポイント】
目がみずみずしく張りがあり、透明感がある物を選んでください。全体によく太っていて大きいものの方が脂のりが良いです。エラ蓋を開けてみて、エラが鮮やかな赤い色をしているかチェック。また、活け締めされているものの方がいいでしょう。



【あさり】

2〜4月の春と、9〜10月の秋頃に旬を迎えます。あさは春先と秋に産卵する貝で、産卵期に入ったあさは身がふっくらで肉厚。旨みがたっぷり詰まったジューシーな味を楽しめます。お湯を使って簡単に砂抜きができる方法です。手順はとっても簡単で、綺麗に水洗いしたあさを50度くらいのお湯を貯めた容器に浸けて置くだけ！忙しいときや砂抜きを忘れてしまっていたときに大活躍。少量のあさりででもできるのがうれしいポイントです。

【目利きポイント】
美味しいアサリを見分けるコツは、フォルムにあります。閉じている方から見て、甲高で厚みがある物が美味しいです。しっかりと砂抜きをし、1時間ほどざるに上げてから使うとより美味しくいただけます。



【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】
まず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んでください。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、古くなったり、産卵が近づくとつれこの身の赤色が薄れていきます。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。

CLAM

pasta with white miso and garlic oil



あさりの旨味を引き出す
ガーリックと白みそ！

アサリの白みそガーリックオイルパスタ

材料(2人分) ※魚介類で代用可

- パスタ / 200g
- あさり(砂抜き済み) / 200g
- ※むき身でも可能
- ブロccoli / 1/2株
- にんにく / 1かけ
- 白みそ / 小さじ1
- 酒 / 大さじ1と1/2
- 塩 / 小さじ1/2
- こしょう / 少々
- オリーブオイル / 大さじ2

- (1) ブロccoliは小房に分ける。にんにくは縦半分に分けて芯を取り除き、みじん切りにする。
- (2) フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、にんにくを入れて香りが立つまで弱火で炒める。
- (3) あさり、白みそを加えて混ぜ、ブロccoli、酒を加えてふたをし、あさりの殻が開くまで弱火で4分程加熱する。(むき身の場合2分ほど加熱)
- (4) ふたをあげ、塩、こしょうを加えて煮立たせる。
- (5) 鍋に湯をわかし、塩(分量外:適量)、パスタを入れて袋の表記時間より1分短くゆでる。
- (6) 4にスパゲティを加えて混ぜながら中火で1分程加熱する。
- (7) 器に盛りつけて完成！

お弁当やお酒のアテなど
作り置きに大活躍！