

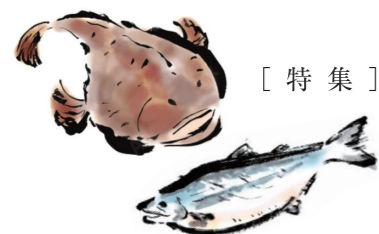


アンコウ鍋

- 材料(2人分)
- アンコウ(ぶつ切り)/300g
 - アンコウの肝/40g
 - 熱湯(下処理用)/適量
 - 白菜/200g
 - 春菊/100g
 - 長ねぎ/1本
 - しいたけ/2個
 - 木綿豆腐/200g
 - 水/600ml
 - 料理酒/100ml
 - しょうゆ/大さじ2
 - みりん/大さじ2
 - 顆粒和風だし/小さじ2
 - ポン酢(添え用)/大さじ2
 - もみじおろし/適量

[準備]しいたけは軸を切り落としておきます。長ねぎは根元を切り落としておきます。

- (1)白菜はざく切りにして、春菊は5cm幅に切り、長ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
- (2)しいたけはカサに花型に切り込みを入れて飾り切りにする。木綿豆腐は6等分に。
- (3)アンコウ、アンコウの肝はザルをのせたボウルに入れ、熱湯をかけ身が白くになったらザルを上げ流水で洗い、水気を切る。
- (4)別のボウルにつゆの材料を入れて混ぜ合わせる。
- (5)土鍋に1、2、3の順に入れ、4を注いだら中火にかけ、沸騰してきたら弱火にし蓋をして10分程アンコウとアンコウの肝に火が通るまで煮たら完成。お好みでポン酢、もみじおろしをつけて。



[特集]

秋鍋

いよいよ秋本番!
あなたが食べたいのは
どちらの鍋?

濃厚な味噌味と
鮭の出汁が
食欲をそそる!

石狩鍋

- 材料(2人分)
- 鮭(生)/2切れ
 - 白菜(300g)/1/8個
 - 春菊/100g
 - しいたけ/2個
 - 木綿豆腐/150g
 - 汁
 - 水/800ml
 - みそ/50g
 - 料理酒/大さじ2
 - みりん/大さじ2
 - 顆粒和風だし/大さじ1
 - 有塩バター/20g
 - 黒こしょう/適量

- (1)白菜は芯の部分はそぎ切りにし、葉は4cm幅に切る。春菊は4cm幅に切り、しいたけは軸を切り落とし、中心に十字に切れ込みを入れる。木綿豆腐は4等分に切る。
- (2)鮭は4等分に切る。
- (3)土鍋に汁の材料を入れて中火で加熱する。煮立ってきたら2を入れて蓋をして3分ほど煮る。
- (4)鮭に火が通ってきたら、1を入れてしんなりするまで中火で加熱する。
- (5)仕上げに有塩バターと黒こしょうを振ったら完成。



hokushin press

北辰

MARINE PRODUCTS

11 | NOV
2024



旬の食材で
秋のテーブルを
華やかに。
「ずわいがに／甘エビ／まだこ」

BRIGHT AUTUMN TABLE

SNOW CRAB

egg binding



ずわいがにを卵で包んだ濃厚で贅沢な逸品！

ずわいがにで贅沢かに玉

材料(2人分) ※かにかま、カニ缶でも代用可

- 卵/3個
- ずわいがに(ゆで)/4本
- しょうゆ/小さじ1
- みりん/小さじ1
- ごま油/大さじ1
- 細ねぎ(刻み)/適量

- (1) ボウルに卵を割り入れ、しょうゆ、みりんを加えて混ぜる。ゆでずわいがにをほぐしながら加え、混ぜる(卵液)。
- (2) フライパンにごま油を入れて中火で熱し、あたためる。卵液を流し入れ、大きく混ぜながら半熟状態になるまで加熱する。
- (3) 器に盛り、細ねぎをちらす。

hokushin press

ホクシンプレスが選ぶ
11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。明治時代から、代々の天皇に獲れたカニを献上しているため、「献上がに」として全国的にも有名です。ここの漁船は漁を終えると、漁場から2時間のうちに帰港し、すぐに市場に出荷されます。

【目利きポイント】
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んでください。身が水っぽくスカスカのものもあります。それを選ぶには、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良いでしょう。

SWEET SHRIMP

tomato miso pasta



甘エビの旨味を引き出すトマトと味噌のコラボ！

甘エビトマト味噌パスタ

材料(2人分)

- スパゲティ/200g
- 甘えび[殻付き]/10尾
- 玉ねぎ/1/2個(100g)
- マッシュルーム/4個
- にんにく/1かけ
- オリーブオイル/大さじ1
- ☆調味料
- カットトマト缶/1/2缶(200g)
- 生クリーム/100cc
- 白みそ(西京味噌)/小さじ1
- 砂糖/小さじ1
- コンソメ/小さじ1/2
- 塩/小さじ1/2
- こしょう/少々
- 有塩バター/10g

仕上げ用

- 粉チーズ/適量
- パセリ(刻み)/適量

- (1) 玉ねぎは縦に薄切りにする。マッシュルームは薄切りにする。にんにくは縦半分切って芯を取り除き、みじん切りにする。
- (2) 鍋に湯をわかし、塩(分量外・適量)、スパゲティを入れて袋の表示時間より1分短くゆで、水気を切る。
- (3) フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火で熱し、香りが立つまで炒める。甘えびを加えて色が変わり、カリッとするまで中火で炒める。玉ねぎ、マッシュルームを加えてしんなりとするまで炒める。【ポイント】甘えびは頭、殻付きのままお使いください。頭を軽くつぶすようにして炒めると旨味が出ます。
- (4) ☆を加えて混ぜ、ひと煮立ちさせる。スパゲティを加えて混ぜる。
- (5) 器に盛り、粉チーズをかけ、パセリをちらす。

OCTOPUS

marinade



旬のたこの食感を楽しんで！

たこのマリネ

材料(2人分) ※魚介類、マグロ、白身魚で代用可

- ゆでだこ/150g
- きゅうり/1本(100g)
- ミニトマト/5個
- レッドオニオンスライス/20g
- 黄パプリカ/1個(150g)
- ☆マリネ液
- オリーブオイル/大さじ3
- レモン[絞り汁]/大さじ3
- 砂糖/ひとつまみ
- 塩/小さじ1/2
- こしょう/少々
- オレガノ[乾燥]/少々

- (1) きゅうりは両端を切り落とし、長さを半分に切る。縦十字に切って横に5mm幅に切る。ミニトマトはへたを取り除き、横半分に切る。パプリカは縦半分に切ってへたと種を取り除き、1cm角に切る。オニオンはスライスし2分水でさらし、しっかり水気を取っておく。
- (2) ゆでだこは端から包丁を入れて回しながら食べやすい大きさに切る。薄切りのほうろが食べやすい。お刺身用のカットでもOK。
- (3) ボウルに☆を入れてよく混ぜ、1、2を加えて混ぜる。ラップをし、なじむまで冷蔵庫で15~30分ほどおく。
- (4) 器に盛りつけ、リーフレタスなどお好みで下に敷く。



【甘エビ】

基本的に甘えびの旬は冬ですが、各産地の海流・地形・気候等の影響で、旬の時期が少し異なります。甘えびには休漁期間があり、北海道は休漁期間明けの3月から5月にかけてが旬です。また、北陸地方は休漁期間明けの9月から冬にかけてが旬ですが、一年を通して水揚げがあります。

【目利きポイント】
甘えびの鮮度は頭でわかります。鮮度が落ちると頭の付け根が緩み、グラつきます。頭がない甘えびを選ぶ際は、尾が黒くなっていないものが良いです。また、甘えびの鮮度が落ちるとつれ、身が痩せハリが無くなるため、殻と身の間に隙間がないかも大切です。他には、身にハリとツヤがあるもの、殻が透明なものを選ぶと良いでしょう。



【まだこ】

関東では正月に酢ダコを食べ、関西では夏至から11日目の半夏生にタコを食べる風習があります。江戸末期の「私語秘録」には、「タコは多肢(たこ)からきている」とあり、「和名抄」には、「海蛸子(かいしょうし)(海のクモ)」とあらわされていたものが省略されて「蛸」一字でタコと呼ぶようになったと記されています。他には、タコは手の多いことから手許多(てこり)と言われ、これが転訛して出来た言葉という説もあります。

【目利きポイント】
まずは色味の良いものを見つけてください。暗い赤色でツヤのあるものが良いと言われています。たこの味は一般的にはメスの方がおいしいとされています。見分け方は、吸盤の大きさが揃っているのがメスで、まばらなのがオスになります。