

今年最も反響の大きかった
カンタンで美味しいレシピ4選！



アジ炒飯

材料(2人分)

- アジ/2尾※お刺身の残りでも、干物でも可能
- 卵/2個
- ネギ/10g
- パプリカ/20g
- 炒りゴマ/適量
- 醤油/10cc
- 冷やご飯/2合
- 鶏ガラスープの素/少々
- 塩コショウ/適量
- イタリアンパセリ/お好みで

作り方

- (1) アジを塩焼き。チャーハンの具なんので、生焼け程度が良い。丁寧にほぐし身に。
- (2) 鍋にバターをひいて冷やご飯を炒める。パプリカはみじん切りに。
- (3) 鶏ガラスープの素を加えて溶き卵をかけて中火〜強火で炒める。パプリカとほぐした魚をくわえて軽く炒め出来上がり。お好みでイタリアンパセリを散らしいつもと違うチャーハンに。



鱧と梅の天ぷら

材料(2人分)

- ハモ(生)/4切れ
- 梅干し/2個
- 塩/適量
- レモン/1/4個
- 衣
- 卵/1/2個
- 冷水/120ml
- 小麦粉/1/2カップ
- 揚げ油/適量

作り方

- (1) ハモ、梅干しに薄く<衣>の小麦粉をつける。
- (2) ボウルの底を氷水で冷やした卵液のボウルに残りの小麦粉を加え、太めの菜ばしでサックリ混ぜる。
- (3) 梅干しを<衣>に通して揚げる。ハモは<衣>を通し、皮側の衣を少し落としてから揚げ油に入れ、揚げる。
- (4) 器に盛り合わせ、塩、レモンを添える。



鮭レモン味噌バター焼き

材料(2人分)

- 鮭の切り身/2切れ
- レモン(輪切り)/2枚
- お好みのリーフ/適量
- バター/10g

ソース

- 液体白みそ/大さじ1
- レモン汁/大さじ1
- バター/10g
- 薄力粉/大さじ1

作り方

- (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。



ずわいがにで贅沢かに玉

材料(2人分)

- 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

作り方

- (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

北辰
MARINE PRODUCTS

12 | DEC
2024

DELICIOUS Christmas

with family and friends



人が集う季節の
おいしい逸品。

[本マグロ/真鱈/赤ガレイ]

TUNA

grilled skewers



お酒のアテにピッタリな逸品！

本マグロの串焼き

材料(2人分) ※白身魚、カジキマグロ、魚介類で代用可

- 本マグロ(角切り)/200g
- 醤油/大さじ2
- みりん/大さじ1
- 砂糖/小さじ1
- 生姜(すりおろし)/少々
- 粒こしょう/お好みで
- 焼き鳥用の串/5本程度

- (1) 醤油、みりん、砂糖、生姜を混ぜ、マグロを10分ほど漬け込む。
- (2) 串にマグロを刺し、グリルやフライパンで表面をサッと焼く。
- (3) 香ばしく焼き上がったら、粒こしょうを散らして完成。

COD

soy milk miso hotpot



体の芯からホカホカに！

鱈の豆乳味噌鍋

材料(2人分) ※白身魚、鱈でも代用可

- 鱈切り身/4切れ
- 車エビ/4匹
- 白菜/1/4個
- ほうれん草/1/2束
- しめじ/1/2パック
- 豆腐/1/2丁
- 豆乳/400ml
- 水/200ml
- 味噌/大さじ2
- 出汁(顆粒)/小さじ1

- (1) 鍋に水と出汁を入れて、しばらく沸騰させる。
- (2) 白菜や豆腐、鱈を加えて煮る。
- (3) 豆乳を加え、味噌を溶かして味を調える。
- (4) ほうれん草を最後に加えて、軽く火を通して完了。

hokushin press

ホクシンプレスが選ぶ
12月のおいしい旬魚



【本マグロ】

本マグロは「黒いダイヤ」とも呼ばれ、高級魚として知られています。毎年初めにマグロの初競りで高値で落札されているのも、このクロマグロです。その味わいや脂の乗り心地が絶品で、生の刺身や寿司はもちろんです。焼き物や煮物でも美味しくいただけます。旬の時期は冬の12月～2月頃、脂がたっぷりの時期で、日本近海で漁獲されるものが多く、品質も非常に高いと言われてます。

【目利きポイント】
目が澄んでいて透明感があるものが新鮮です。濁っている場合は鮮度が落ちている可能性大でしょう。身の色は赤身がバーブルな赤色で、ツヤと透明感があるものがよいでしょう。大トロや中トロは脂が均一に続いていて、ホワイトクリームな部分がムラなく存在しているものを選んでください。また、海の香りがほのかに感じられるものを選んでください。生臭さや酸味があるものは鮮度が落ちます。



【真鱈】

鱈は1年を通して漁獲されるお魚ですが、もっとも多く流通するのは秋から冬にかけて。これは12月から翌年3月の産卵期に向け、比較的浅場に上がってくるためであると言われています。この時期は、オスの白子も発達し、旬と呼ばれて人気があります。寒くなるほどおいしくなるお魚です。

【目利きポイント】
マダラは大きく成長しているものの方が美味しいです。特に白子や真鱈子はボンダラなど小さいものには期待できないでしょう。体に張りがあり、触った時に固く感じるものの方が良いです。また、全体に艶があり体側の斑模様がくっきりとして、目も透明感があり窪んでいないものを選んでください。切り身であれば、うっすらと透明感が残っているものが新鮮です。



【赤ガレイ】

腹側に赤みがあり、全体的にも赤みがかっていることからアカガレイと呼ばれています。この赤みは鮮度が落ちるとなくなってしまうため、鮮度を見極める目安のひとつです。また、体の有眼側に透明感があり、適度のヌメリがあるものが新鮮と言われます。アカガレイは周年水揚げされていますが、旬は冬から春。産卵期のため、身体に脂肪をたっぷり蓄えます。味は淡泊で、低脂肪・高たんぱく。料理法はさまざまで、煮ても焼いてもおいしいいただけます。新鮮なものは刺身もおすすです。

【目利きポイント】
目が澄んでいて透明感があるものが新鮮です。目が濁っている場合は鮮度が落ちています。体表が鮮やかな赤色で、艶があるものが良質です。色がくすんでいたりと、乾燥しているものは避けましょう。また、身がしっかりとっていて弾力があるものを選びましょう。

FLATFISH

fried with vegetable sauce



カレイの香ばしさと餡の旨味がたまらない！

カレイの唐揚げ野菜餡掛け

材料(2人分) ※白身魚、いか類で代用可

- カレイ(切り身または一尾)/2枚
- 塩/少々
- 酒/大さじ1
- 片栗粉/適量
- 揚げ油/適量
- 野菜あんかけ
 - 人参(千切り)/1/3本
 - ピーマン(薄切り)/1個
 - 玉ねぎ(薄切り)/1/4個
 - しめじ(石づきを取ってほぐす)/1/3パック
 - 生姜(みじん切り)/小さじ1
 - 水/200ml
 - 鶏ガラスープの素/小さじ1
- 醤油/大さじ1
- みりん/大さじ1
- 砂糖/小さじ1
- 酢/大さじ1(お好みで酸味を調整)
- 片栗粉/小さじ1(水大さじ1で溶いておく)
- ごま油/小さじ1

- (1) カレイを一口大に切り、塩と酒を振り10分程度置く。水分をキッチンペーパーで拭き取る。片栗粉を全体にまぶし、余分な粉を軽くはたく。
- (2) 揚げ油を170～180℃に熱し、カレイをカリッとするまで3～5分揚げる。揚がったカレイは油を切り、器に盛り付ける。
- (3) フライパンにごま油を熱し、生姜を炒めて香りを出し、玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじを加え、軽く炒める。
- (4) 水、鶏ガラスープの素、醤油、みりん、砂糖を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- (5) 酢を加え、味を整えたあと、水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける。
- (6) 揚げたカレイに野菜あんをたっぷりかける。お好みで小ネギや白ごまを振り、彩りを添えて完成。