

過去3年間の北辰レシピで
大好評だった春色シンプルレシピ4選！



シラスとトマトのオープンオムレツ

材料(2人分)

- シラス/20g
- ミニトマト/8個
- ピザ用チーズ/30g
- 卵/3個
- バター/10g
- 【味つけ】
- 牛乳/大さじ2
- 塩/少々
- こしょう/少々
- ドライバセリ/少々
- ※白身魚・魚介類・わかめ等の海藻類でも代用可能

作り方

- 【下準備】ミニトマトはヘタを取り、半分もしくは4等分にカット。卵は溶きほぐし、(味つけ)を加えて卵液を作る。
- (1)卵液に、シラス、ミニトマト、ピザ用チーズを加える。
 - (2)フライパンを中火で熱してバターを溶かす。1を流し入れ、全体を大きく混ぜ、半熟状になったら弱火にし、2〜3分ほど焼く。お好みでドライバセリを適量振りかけても。(菜箸で10秒ほど大きくかき混ぜると火通りが均一になり、半熟状にふわっと焼き上がります)
 - (3)フライパンごとテーブルに出し、取り分けていただく。(器に盛りつけてから出しても。)



はまぐりと菜の花の味噌ワイン蒸し

材料(2人分)

- はまぐり(殻付き・砂抜きしたもの)/500g
- 菜の花/1束
- にんにく/2片
- 塩/適量
- A:バター/10g
- A:白ワイン/70ml
- A:赤唐辛子(輪切り)/1つまみ
- A:白みそ/10g

作り方

- (1)菜の花は食べやすい長さに切る。
- (2)にんにくは包丁の腹などを使い、粗くつぶす。
- (3)はまぐり、(1)、(2)、Aの材料を入れ、蓋をして強めの中火で約5分蒸し焼きにする。
- (4)貝が開いたら、味をみて必要に応じて塩で味を調え、お皿に盛りつけて完成。



メバルのバジル風味ガーリックパスタ

材料(2人分)

- メバル/120g
- 玉ねぎ/1/2個
- バジル/8枚
- にんにく/1片
- コンソメ/大さじ1
- 塩コショウ/適量
- オリーブオイル/大さじ4
- パスタ(1.7mm)/200g

作り方

- (1)メバルは粗めのみじん切りにしておく。皮目を塩で炙っておくとより香りがたつ。にんにくはスライスに、バジルはみじん切りに。パスタを茹で始める。
- (2)フライパンにオリーブオイル、にんにくを弱火でカリッとするとまで焼き、別皿に取っておく。
- (3)スライスした玉ねぎを炒め、透明になったらメバルも入れ塩コショウで味を整える。
- (4)(3)に茹でたパスタ、にんにく、バジル、コンソメを入れて全体よく混ぜ合わせ、塩コショウで味を整えれば完成！



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
- イタリアンバセリ/お好みで

作り方

- (1)アジを塩焼き。チャーハンの具などで、生焼け程度が良い。丁寧にほくし身に。
- (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。パプリカとほく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バセリを散らしてもと違うチャーハンに。

hokushin press

北辰

MARINE PRODUCTS

3 | MAR
2025



「ほたるいか/やりいか/しらす」

春色
シンプル
レシピ

Simple recipes in
SPRING
COLORS

FIREFLY SQUID

rape blossom marinade



菜の花の香りで和えた
旬のホタルイカ！

ほたるいかと菜の花の
デリ風おつまみマリネ

材料(4人分)

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ホタルイカ/1パック
(200g程度) | <input type="checkbox"/> 白だし/大さじ2/3 |
| <input type="checkbox"/> 紫玉ねぎ/1/4個 | <input type="checkbox"/> オリーブオイル/大さじ2 |
| <input type="checkbox"/> 菜の花/60g程度 | <input type="checkbox"/> タバスコ/小さじ1/4 |

【下準備】

- ・ホタルイカは目、くち、軟骨を取り除く
- ・紫玉ねぎは薄くスライスし水に5分さらし、ペーパータオルで水気をよく取る
- ・菜の花は、3cm幅に切りさっと塩ゆでする

- (1) 大きめのボウルにA 白だし大さじ2/3、オリーブオイル大さじ2、タバスコ小さじ1/4をよく混ぜ合わせる。
- (2) 紫玉ねぎを加え軽く和える。
- (3) ホタルイカを加えよく混ぜ合わせ、菜の花を加え、混ぜ合わせる。
- (4) 器に盛り付け、菜の花をキレイに見えるように盛り付ける。

SQUID

easy paella



フライパンでカンタンに
作る時短パエリア！

やりいか簡単パエリア

材料(4人分) ※魚介類、白身魚、サバ缶などで代用可

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 米/2合 | <input type="checkbox"/> オリーブオイル/大さじ2 |
| <input type="checkbox"/> ヤリイカ/1杯 | <input type="checkbox"/> 白ワイン/大さじ1 |
| <input type="checkbox"/> ムール貝/4個 | <input type="checkbox"/> こしょう/少々 |
| <input type="checkbox"/> あさり/8個 | <input type="checkbox"/> パセリ(お好みで) |
| <input type="checkbox"/> トマト/1個 | <input type="checkbox"/> レモン/1/8カット
(お好みで) |
| <input type="checkbox"/> ブロッコリー/4片 | ☆調味料 |
| <input type="checkbox"/> 黄パプリカ/1/2個 | <input type="checkbox"/> 水/400cc |
| <input type="checkbox"/> 玉ねぎ(みじん切り)
/1/2個分 | <input type="checkbox"/> コンソメ/小さじ1 |
| <input type="checkbox"/> にんにく(みじん切り)
/1かけ分 | <input type="checkbox"/> 塩/小さじ1/2 |

- (1) イカは胴からワタと足を引き抜き、ワタを切り取る。胴から軟骨を取る。足は目の下で切り落とし、口を取り、足の先端を切り落とす。胴と足を水で洗う。
- (2) 胴は1cm幅の輪切りにする。足は食べやすい長さに切り、2本ずつに切る。トマトは粗みじん切りにする。黄パプリカは5mm幅に切り、長さを半分に切る。ブロッコリーは食べやすい大きさにカット、アサリ、ムール貝は塩水で洗い下準備しておく。
- (3) フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を入れて熱し、イカを入れて中火で炒める。イカの色が変わったら取り出す。
- (4) 同じフライパンにオリーブオイル(大さじ1)、みじん切りにしたにんにく、玉ねぎを入れて中火で炒める。玉ねぎが透明になったら、トマトを加えて1分炒める。
- (5) 米、イカのワタを加えて米が透明になるまで炒め、白ワインを加えて煮立たせ、混ぜる。
- (6) 30秒ほど炒めたら、☆を加えて軽く混ぜ、ヤリイカ、ムール貝、あさり、黄パプリカ、ブロッコリーをのせ、ふたをして弱火で15分加熱する。お好みでこしょうをふってレモンを添えて完成。

hokushin press

ホクシンプレスが選ぶ
3月のおいしい海鮮



【ほたるいか】

ホタルイカの旬の時期はおよそ3～5月の間です。ホタルイカの漁もこの期間に行われています。漁は、この時期に、普段は深海で生活しているホタルイカが産卵のために海岸付近へ一気集まってくるのを狙います。かなり海岸近くまでくると、ホタルイカの旬の時期になると、地元では堤防や岸壁にバケツをもって「ホタルイカすくい」に行く人も結構いたりします。

【目利きポイント】
鮮度の良い状態でゆでたホタルイカは胴が丸くつやがあり、足が丸まっています。さらに俗に「イカのみみ」と言われる部分がかると裏返り、裏面が白くなっているのが特徴です。産卵期に漁獲されるため十分に成長し、まるまる太っているのが大きな特徴です。



【やりいか】

冬に繁殖に向け群れて浅い沿岸に集まるようになり、その時期に漁獲されます。寿命は短く1年で、春に生まれた卵が孵化し、夏から秋にかけて小ヤリイカとなり、冬に大きく成長し産卵後に死ぬというサイクルを繰り返しています。ヤリイカは雄の方が大きくなり、胴体の長さで雄は30～40cm、雌は20～25cm程になります。特徴的なのは外套部分の形で、細長く、先の尖った形が名前の由来になっています。

【目利きポイント】
獲れたばかりのヤリイカは半透感の白です。死後時間の経過とともに表皮の色が鮮やかな赤色から茶褐色になり、身が透明感のない白になります。選ぶなら、色がまだ鮮やかな赤いもので、ちょっと触った時にスーッと色が変わる状態のものが良いでしょう。



【しらす】

旬の時期は4～6月と8～10月で、特に9～10月の間は脂がのって美味しいといわれています。しらすは、イワシなどに代表される青魚の稚魚なので、鮮度が落ちるのが早くなるべく新鮮なうちに美味しく食べたいものです。しらすには、「釜揚げしらす」「生しらす」「しらす干し」「ちりめんじゃこ」などさまざまな食べ方があることが特徴です。「生しらす」は、しらす漁の時期に獲れた、その日のうちにしか味わえない旬ならではの味覚です。少しでも鮮度が落ちると生臭みや苦味が出てきてしまう食材です。

【目利きポイント】
白くつややかなものが上質であるといわれています。ちりめんじゃこの場合は、光沢があり適度に乾燥しているものがよいでしょう。乾燥しすぎていると、身が固くなり苦味が増している可能性があります。

WHITE BAIT

dried sardines pasta



シラスの淡い風味が
からすみとマッチ！

シラスとからすみのパスタ

材料(4人分) ※ほたるいか、白身さかなでも代用可

- | | |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> パスタ/130g | <input type="checkbox"/> 唐辛子/1本 |
| <input type="checkbox"/> カラスミ/1/2腹 | <input type="checkbox"/> イタリアンパセリ/適量 |
| <input type="checkbox"/> シラス/60g | <input type="checkbox"/> オリーブオイル/大さじ2～3 |
| <input type="checkbox"/> ニンニク/1片 | <input type="checkbox"/> 塩/適量 |

- (1) ニンニクは包丁の腹で潰す。冷たいフライパンにオリーブオイルをひき、ニンニクと唐辛子を加えて弱火で加熱する。
- (2) カラスミは表面の皮を包丁などで剥き、おろし器などですりおろす。(市販のパウダーでもOK)
- (3) ニンニクが少し色づいたらシラスを加え、カリッとすするまで炒める。少し油が跳ねるので注意。炒め終わったら茹で汁を加えて加熱を止める。
- (4) 炒めたシラスは飾り用に少々取っておく。
- (5) 茹で上がったパスタ、イタリアンパセリ、カラスミ半量を加え、よく混ぜる。味見をして塩で調味する。お皿に盛り付け、残りのカラスミとシラス、イタリアンパセリを飾って完成。