



春の陽気に誘われて  
お花見やピクニックへ  
おでかけレシピ。



北の  
MARINE PRODUCTS

4 APR 2025

Taste the  
seasonal fish of  
*Spring*

# 【具沢山】 いなり寿司

お花見にぴったり

## 1\_まずはいなりを作る

材料(作りやすい16個分)

- 油あげ/8枚(7cm四方ほどの大きさのもの)
- 米/1.5合分(約500g)

- |                                  |                                   |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| <b>A</b>                         | <b>B</b>                          |
| <input type="checkbox"/> 水/250ml | <input type="checkbox"/> 米酢/大さじ2  |
| <input type="checkbox"/> 砂糖/大さじ4 | <input type="checkbox"/> 砂糖/小さじ2  |
| <input type="checkbox"/> 醤油/大さじ3 | <input type="checkbox"/> 塩/小さじ1/2 |

作り方

- (1) いなり寿司の揚げは、油抜きした揚げをAの調味料で炊く。
- (2) 酢飯は1.5合の炊けたごはんをBの調味料を合わせた寿司酢を合わせて作る。
- (3) 右記に掲載のお好みの具材を準備する。
- (4) 寿司飯、揚げ、具材と3つが用意できたら、揚げの汁気を軽くしぼってから、寿司飯を揚げに詰めていく。(このとき揚げのふちを残すようにして、寿司飯を多く入れすぎないようにするとよい)
- (5) 具材を組み合わせて入れていき完成。

## 2\_お好みの具材をチョイス

うま味と塩気のある魚介類



ポイルしたえびや、イクラの醤油漬け、鮭フレークなどを用意します。色合いも赤身のあるものが多く、鮮やかさをプラスしてくれます。他にも手軽にツナマヨを具にしてもいいですし、豪華に穴子を煮たものなどでも美味しいです。

ちらし寿司に定番の具材



常備菜として事前に準備でき、なおかつちらし寿司などの具としても定番の椎茸の煮物、酢れんこんなども具としておすすめです。また、錦糸玉子も優しい玉子の味わいや色合いが特別感を出してくれます。

季節感や食感をプラスする青み



その季節に手に入る食感のよい青みとなる野菜も適量用意しておきます。アスパラ、菜の花、絹さや、スナップエンドウなど。他にはきゅうりの塩もみ、木の芽などもあるとよいかもしれません。

# 春の旬魚を 愉しむ。

「初ガツオ/桜鯛/あさり」



【初ガツオ】

カツオには春と秋、年2回の旬があります。北上している4月から5月に獲れるカツオは「初ガツオ」と呼ばれ、南下を始める8月から9月に獲れるカツオは「戻りガツオ」と呼ばれています。旬の時期には、高知県幡多郡黒潮町や千葉県勝浦市で獲れる「日戻りガツオ」を楽しむこともできます。日戻りガツオとは、釣った日に水揚げされたものを、その日のうちに食べるカツオのことです。カツオは刺身やたたきとして食べるだけでなく、かつお節や缶詰の原料としても使われています。

【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。



【桜鯛】

旬の桜鯛は、若い魚を皮ごと食べるのが醍醐味なので、1尾1kg未満の小さめの鯛を選ぶのがおすすめです。若い鯛は皮が柔らかく、皮の厚みによって脂に爽やかな風味があります。反対に、卵を抱えている産卵直前の雌の鯛は身の味が落ちてしまっていますのでおすすめできません。若さを見分けるポイントは背側の斑点。若いものは青みがかったきれいな斑点ですが、年を取るにつれてくすんでいきます。

【目利きポイント】  
小さくても太って厚みと張りのある桜鯛がよいでしょう。魚全般にいえることとして、身の付き方がよいと相対的に顔が小さくみえるので小顔で目が澄んでいるものを選んでください。小柄でも若い鯛は皮ごと美味しくいただけます。



【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に、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。

初ガツオと新玉ねぎの  
旬の旨味が詰まった逸品!

初ガツオと玉ねぎタルタル

材料(2人分) ※マグロ、鯛などで代用可

- |                   |               |
|-------------------|---------------|
| □カツオ(刺身用のサク)/200g | □マスタード/小さじ1/2 |
| □新玉ねぎ/1/2個        | □醤油/大さじ1/2    |
| □大葉/1束            | □ニンニク/1かけ     |
| □チャイブ/1束          | □ショウガ/1かけ     |
| □イタリアンパセリ/1/2パック  | □ピクルス/2本      |
| □バゲット(お好みで)/4枚    | □ケッパー/小さじ1/2  |

- (1)カツオは1.5cm角程度に切り分ける。
- (2)にんにく、しょうがはすりおろし、ピクルス、ケッパーはみじん切りにし、Aを混ぜてカツオと合わせる。新玉ねぎは薄切りにし水にさらしてからしっかりと水気を切り、細かくみじん切りにし混ぜ合わせる。
- (3)大葉はみじん切りにし、チャイブもみじん切り、イタリアンパセリはお好みでみじんぎりにして2と混ぜ合わせる。(パセリは振りかけてもOK。写真は後でふりかけ)
- (4)器にアルミホイルで丸型に型を作り(セルクルの代用)3をしっかりと詰め丸型に抜く。
- (5)プチトマトを飾り、お好みでバケットを添え出来上がり。

BONITO  
onion tartar sauce

SEA BREAM  
sauteed in  
orange sauce

にんにくをちょっぴり効かせた  
鮮やかな春色レシピ!

桜鯛オレンジソースステーキ

材料(4人分) ※貝、いか、海老、カツオ、白身魚で代用可

- |                             |                     |
|-----------------------------|---------------------|
| □鯛/4切れ                      | 【オレンジソース】           |
| □塩・こしょう/少々                  | □バター/10g            |
| □白ワイン/大さじ1                  | □にんにく(すりおろし)/小さじ1   |
| □小麦粉/大さじ2                   | □小麦粉/大さじ2           |
| □バター/10g                    | □100%オレンジジュース/200cc |
| 【付け合わせ】                     |                     |
| □スナップエンドウ/2個<br>(縦に5mm幅に切る) | □みりん/大さじ1           |
| □プチトマト/2個                   | □ケチャップ/小さじ2         |
| □塩・こしょう/少々                  | □コンソメ顆粒/小さじ2        |
|                             | □塩・こしょう/少々          |

- (1)鯛の切り身はペーパータオルで水気を切っておく。
- (2)切り身に塩・こしょう、白ワインをふっておく。
- (3)フライパンにバターとにんにくを入れて弱火にかける。香りが出たら小麦粉を振りながら入れて炒め、火を止める。
- (4)3にオレンジジュースを少量ずつ加え、その都度よく混ぜる。均等に混ぜたら弱火にかける。みりん、ケチャップ、コンソメ顆粒で調味し、塩・こしょうで味をととのえ、とろみが出るまで煮詰める。
- (5)2に小麦粉をまぶし、余計な粉を落とす。
- (6)フライパンにバターを熱し、5を皮目からじっくり焼く。桜鯛にしっかりと火が通ったら、スナップエンドウをフライパンの隙間におき、蓋をして1分蒸し焼きにする
- (7)器に4のソースを広げ、鯛とスナップエンドウを盛り付け完成。

CLAMS  
steamed cabbage

春キャベツの甘味と  
あさりの潮の香りを堪能!  
簡単!レンジで春キャベツとアサリ蒸

材料(2人分) ※ハマグリ、いか、海老、白身魚などで代用可

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| □あさり/1パック(250g) | ☆調味料          |
| □キャベツ/1/4個      | □酒/大さじ1       |
| □にんにく/1かけ       | □オリーブオイル/小さじ2 |
| □糸唐辛子/少々        | □塩こしょう/少々     |

- (1)あさは事前に砂抜きをし、殻を擦り合わせて洗っておく。キャベツは食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。
- (2)耐熱皿にキャベツ、あさを順にのせ、にんにく、糸唐辛子をちらして☆をふって完成。