

2019

6月

June



食卓で魚を食べよう

旨い旬のホヤ どこへ行っても チャホヤ



今月のお薦め

ホヤ

【ホヤのペペロンチーノ】

レシピ提供：宮城県漁業協同組合

■材料（二人分）

- ・ホヤ..... 中1個
- ・スパゲッティ..... 200g
- ・ニンニク..... ひとかけ
- ・輪切り唐辛子..... お好みの量
- ・サラダ油 or オリーブオイル..... 大さじ2
- ・青じそ..... 2枚
- ・塩..... 小さじ1/2
- ・料理酒 or 日本酒..... 少量

作り方

- 1 むいたホヤを食べやすい大きさに切り、多少水分をキッチンペーパーで取る。
- 2 スパゲッティを茹でる（※スパゲッティは1分短めに茹でるのがポイント）
- 3 ニンニクを薄くスライスし、フライパンに油をひき、輪切り唐辛子と一緒に炒める。軽く炒めたら、ホヤとスパゲッティを加え、手早く炒める。
- 4 3に料理酒か日本酒をひとつりし、塩をひとつまみ混ぜる。お皿に分け、青じそをのせて完成。※冷製パスタにしてもおいしく召し上がれます。

毎月第3水曜日は
みやぎ

水産の日

宮城の水産物を
食べよう!

別名「海のパイナップル」とも呼ばれるホヤ。新鮮な身は鮮やかなオレンジ色で、さわやかな甘みと、ふくよかな磯の香り、クセになる旨みがあふれ、まさに美味なる海の恵み。

宮城県石巻市をはじめとする、三陸沿岸部が名産地として知られています。



旬の食材でアイデアレシピ



旬の魚

ヒラメ

【ヒラメの胡麻漬け丼】

■材料（二人分）

- ・ヒラメ刺身用サク.....160g
- ・米.....1合
- ・麺つゆ.....大さじ2
- ・濃口醤油.....大さじ2
- ・煎り白胡麻.....大さじ2
- ・焼き海苔.....1/2枚
- ・卵黄.....1個分
- ・カイワレ.....20本
- ・練りワサビ.....適量



作り方

- 1 米をよく研いで、炊いておく。
- 2 ヒラメは厚さ5mmの削ぎ切りにする(16枚程度)。カイワレは刻んでおく。
- 3 すり鉢で煎り胡麻をすり、麺つゆ、醤油、水大さじ2を加える。
- 4 3に2のヒラメを15分漬け込む。
- 5 丼にご飯をよそい、揉んだ焼き海苔、4のヒラメ、カイワレ、ワサビを盛り付ける。
- 6 卵黄を溶いて、醤油小さじ1(分量外)を加えた卵黄ダレをヒラメに付けながら食べる。



旬の魚

マイワシ

【マイワシのピカタ】

■材料（二人分）

- ・マイワシ.....2尾
- ・塩胡椒.....少々
- ・小麦粉.....大さじ2
- ・パセリ.....大さじ1
- ・粉チーズ.....大さじ1
- ・卵.....1個
- ・サラダ油.....小さじ2
- ・付け合わせの生野菜.....適量

作り方

- 1 マイワシは鱭(うろこ)、頭、内臓を取り、背開きまたは手開きにする(背骨は取り除く)。
- 2 1のイワシに塩胡椒を両面に振っておく。
- 3 パセリはみじん切りにして、溶き卵と粉チーズによく混ぜ込んでおく。
- 4 2のイワシの水気を拭き、小麦粉をまんべんなく塗す。
- 5 4のイワシを3の卵液に浸してから、油をひいたフライパンでソテーする。
- 6 両面に焦げ目が付いたら、さらに生野菜と共に盛り付ける。

※余った卵液もイワシの上に垂らして使う。※身が柔らかく崩れやすいのでフライ返しを用いる。