

ああじはいかが

毎日のおいしいを応援します!

January
2024 /

お正月の
華やかおつまみ

レシピは全部で

39品



YouTube
はじめました！



スマホで
2次元コードを
読みとって
動画を見よう！



おせちに欠かせない、紅白な
ます。さわやかなゆずの酸み
で、ごちそうの合間の箸休め
にぴったりです。

紅白なます

材料（作りやすい分量）

大根 1/2本 (600g)
にんじん 小1本 (100g)
ゆずの皮 (せん切り) 適量
米酢 大さじ2
砂糖 小さじ2
ゆずの搾り汁 大さじ1
赤唐辛子 (小口切り) 1/2本分

作り方

1 大根とにんじんは皮をむいてせん切りにし、それぞれ塩小さじ $\frac{1}{2}$ をふって軽くもむ。しんなりするまで10分おき、水気をしっかりと絞る。

2 ゆずの皮は水にさっとさらして水気を拭き、合わせたAに加える。

3 ①と②を合わせてなじませる。器に盛り、赤唐辛子をのせる。

* 清潔な保存容器に入れ、冷蔵庫で●日間保存可能。

ついでにせん切りに

ワタナベマキさん

素材のもち味を引き出すシンプルな料理と、センスあふれるライフスタイルが人気。毎月、四季折々の食材を楽しめる手軽な保存食をお届けします。





ローストビーフの
野菜春巻き



ローストビーフと
シャキシャキ野菜の
つまめるサラダ

主材料(2人分)
ローストビーフ 4枚(約60g)
キャベツ 2枚
にんじん 3cm
パプリカ(黄・赤) 各1/4個
アボカド 1/2個
マヨネーズ 大さじ2
A ゆずの搾り汁 小さじ2

作り方

- 1 キャベツは半分に切ってさっとゆで、粗熱がとれたら芯を除く。
- 2 にんじんは皮をむいてせん切りにする。パプリカは細く切る。アボカドは縦に1cm幅のくし形に切る。
- 3 キャベツを1枚ずつ広げてローストビーフをのせ、手前に2を等分にのせて端から巻く。同様に4つ作り、食べやすい大きさに切る。
- 4 器に盛り、混ぜ合わせたAを添え、かけていただく。

青のり、
ゆかり粉、
粉チーズで味つけ



焼きかまぼこの
三色あえ

主材料(2人分)

板かまぼこ 1/2本(100g)
青のり(または青のり粉) 大さじ2
ゆかり粉 大さじ1
A 粉チーズ 大さじ1
こしょう 少々

作り方

- 1 かまぼこは2cm角に切る。
- 2 フライパンに油小さじ1を中火で熱し、1を転がしながら2分30秒~3分、こんがりと焼く。
- 3 青のり、ゆかり粉、Aをバットなどに広げ、焼きたての2を入れ、転がすようにまぶす。

上品なゆずの香りが
広がります



ぶりの柚庵揚げ

主材料(2人分)

ぶり 2切れ
酒、みりん 各大さじ1
しょうゆ 大さじ2
ゆずの搾り汁 大さじ2
ゆずの皮(薄切り) 1/2個分
水菜 適量

作り方

- 1 ぶりは塩少々をふって10分ほどおき、水気を拭く。
- 2 バットまたはポリ袋に1とAを入れ、冷蔵庫に4時間おく。
- 3 2を3等分に切ってかたくり粉を薄くまぶし、170度の揚げ油で2~3分揚げる。器に水菜を敷き、ぶりを盛る。

主材料(2人分)

切りもち 2個
ブルーチーズ(ほぐす) 大さじ1
くるみ(ロースト) 2個(8~10g)
蜂蜜 小さじ2~3

作り方

- 1 もちは4等分に切る。くるみは粗く碎く。
- 2 フライパンに高さ2cmほど油を入れて170~180度に熱し、もちを1分ほど、膨らむまで揚げ、油をきって器に盛る。
- 3 2にチーズとくるみをのせて蜂蜜をかけ、粗びき黒こしょう少々をふる。



蜂蜜と
ブルーチーズが
好相性

ブルーチーズと
くるみの揚げもち

お正月の華やかおつまみ

おうちで過ごす時間がふえる年末年始。

家族や親族で集まつたら、
バッと作れるおつまみで乾杯しませんか?

お手軽!

ひと口
おつまみ



料理と指導
堤 人美さん

身近な食材で作れるセンスある
料理が人気。年末年始に食べた
いおつまみレシピを教えていた
だきました。

主材料(2人分)

えび 12尾
パイナップル 正味150g
A おろしにんにく 1片分
オリーブ油 小さじ2
ナンプラー、塩 各小さじ1/3

作り方

- 1 えびは、殻ごとキッチンばさみで背開きにし、背わたを除いてAをもみこむ。
- 2 パイナップルは3cm角に切る。
- 3 フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、1の両面を中火で2分ほど炒める。酒大さじ1をふり入れてから2を加え、さっと炒め合わせる。

パイナップルの
ガーリックシュリンプ



甘酸っぱいパイナップルと
えびがよく合う

作り方

卵 4個
A 塩 小さじ1/4
こしょう 少々
パルメザンチーズ 大さじ2
アンチョビー(たたく) 2枚分
黒豆の甘煮 150g
玉ねぎ 1/2個
しめじ 1パック(正味100g)

かにとアボカドの
タルタル

「表紙の料理」



マスターードを
効かせた大人の味

主材料(2人分)

かに(ほぐし身) 120g
アボカド 1個
紫玉ねぎ 1/4個
パプリカ(黄) 1/4個
ケッパー 小さじ1
A プレーンヨーグルト 大さじ2
マヨネーズ 大さじ1
マスターード 小さじ1
塩、こしょう各少々

作り方

- 1 紫玉ねぎは粗みじんに切って水に5分さらし、水気をきる。パプリカは粗みじんに切る。
- 2 アボカドはフォークでつぶす。かに、1、ケッパーを加えて混ぜ、Aである。



黒豆の
スペニッシュオムレツ

「表紙の料理」

豪華!
ぜいたく
おつまみ

刺身の昆布じめ

主材料(2人分)
好みの刺身 8~10切れ
昆布(20×10cm) 3枚
クレソン 1束
小ねぎ(斜め切り) 3本分

作り方

- 1 刺身は塩小さじ $\frac{1}{3}$ をふって10分ほどおき、水気を拭く。
- 2 酢と水を同量合わせた酢水をペーパータオルに含ませて昆布3枚を拭く。昆布1枚に刺身を重ならないように並べ、上に昆布1枚を重ね、クレソンと小ねぎをのせて塩小さじ $\frac{1}{2}$ をふる。さらに昆布1枚を重ね、ラップでびっちりと包んで冷蔵庫にひと晩おく(この状態で3日ほど冷蔵保存可能)。
- 3 2の昆布を除いて器に盛り合わせ、好みで練りわさびやレモン汁、しょうゆをつけていただく。

昆布じめのやり方を
動画で見よう!

蜂蜜チャーシュー



お酒の肴はもちろん
メインディッシュと
してもおすすめ

牛肉の 焼きカルパッチョ

主材料(2人分)

牛肉(すき焼き用) 200g
A みりん 大さじ2
A しょうゆ 大さじ1 $\frac{1}{2}$
牛脂 1個
大根おろし 6cm分(100g)
ゆずの搾り汁 大さじ1
ゆずの皮(せん切り) $\frac{1}{4}$ 個分

作り方

- 1 フライパンを中火で熱し、牛脂を入れて溶かし、牛肉を広げて入れる。両面をさっと焼き、Aを加えて強火にし、さっと焼きからめる。器に広げて盛る。
- 2 大根おろしは汁気をきり、ゆずの搾り汁と合わせる。1にところどころのせ、ゆずの皮を散らす。

すき焼き肉をさっと焼いて
さっぱりといただきます



主材料(作りやすい分量)

A 豚肩ロース肉(かいたまり) 500g
甜麵醤(またはみそ) 大さじ2
蜂蜜、紹興酒 各大さじ3
しょうゆ、オイスター調味料 各大さじ1
おろししょうが 1かけ分
おろしにんにく 1片分
豆板醤 小さじ1
八角(あれば) 1個
シナモンスティック(あれば・半分に折る) 1本
塩、こしょう 各適量
大根 6cm(100g)
みつ葉 $\frac{1}{2}$ 束

作り方

- 1 ポリ袋にAを混ぜ合わせて豚肉を入れ、よくもみこむ。冷蔵庫に2時間~ひと晩おく。
- 2 天板に網をのせ、汁気をきった1の豚肉をおき、200度で予熱したオーブンで20分焼く。とり出して上下を返して漬け汁を全体にかけ、170度に下げて30分焼く(途中、焦げそうになつたらアルミ箔をかける)。アルミ箔をかぶせて15分ほど庫内で落ち着かせる。

チャーシューを焼く
ポイントを動画で見よう



料理／重信初江

1月の旬を味わう

撮影 尾田 学
スタイリング 坂上嘉代

白菜

旬の食材は、味も栄養も充実。
おいしく味わうための、
調理のコツとレシピをお届けします。



芯をつけたまま洗う

芯をつけたまま調理するときは、根元部分を広げて中までいねいに洗います。



葉と軸を切り分ける



葉と軸で火の通りが異なるので、葉と軸を切り分けてからそれぞれ切ります。

ココに注目！

冬野菜の代表格。旬の白菜はみずみずしく、甘みがあります。鍋ものはもちろん、炒めもの、煮もの、生でサラダにと楽しめるのも魅力。ビタミンCや、カリウムなどのミネラル類を含み、冬場の健康維持のためにも食べたい野菜です。

旬と产地

白菜は年間を通して出回りますが、旬は冬。春に出回る、いわゆる「春白菜」も葉が柔らかくて美味です。最近は、葉の中心部分がオレンジ色の「オレンジ白菜」という品種も人気があります。

産地は、秋～春は茨城がメイン。夏の間は長野や群馬を中心とした北海道産も出回ります。2023年の秋は、夏の猛暑の影響で生育に多少の遅れが見られましたが、冬は生育も順調。平年並みの出荷量を見込んでいます（11月現在）。

東京青果株式会社
営業管理部
深澤幸司さん

白菜通信



選び方のポイント
白菜は年間を通して出回りますが、旬は冬。春に出回る、いわゆる「春白菜」も葉が柔らかくて美味です。最近は、葉の中心部分がオレンジ色の「オレンジ白菜」という品種も人気があります。

産地は、秋～春は茨城がメイン。夏の間は長野や群馬を中心とした北海道産も出回ります。2023年の秋は、夏の猛暑の影響で生育に多少の遅れが見られましたが、冬は生育も順調。平年並みの出荷量を見込んでいます（11月現在）。

お好み焼きやロール白菜に！
白菜は年間を通して出回りますが、旬は冬。春に出回る、いわゆる「春白菜」も葉が柔らかくて美味です。最近は、葉の中心部分がオレンジ色の「オレンジ白菜」という品種も人気があります。

産地は、秋～春は茨城がメイン。夏の間は長野や群馬を中心とした北海道産も出回ります。2023年の秋は、夏の猛暑の影響で生育に多少の遅れが見られましたが、冬は生育も順調。平年並みの出荷量を見込んでいます（11月現在）。



副菜で！

みずみずしい白菜を
甘酸っぱく味つけ

ラーパーツァイ

+ 献立 · 麻婆豆腐 · 小松菜のにんにく炒め

主材料 (2~3人分)

白菜	300g
しょうが (薄切り)	1かけ分
赤唐辛子 (小口切り)	ひとつまみ
黒酢	大さじ2
A 砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ 1/2
塩	小さじ 1/3

作り方

- 白菜は葉と軸に切り分け、4~5cm長さに切る。軸は縦に沿って1cm幅に、葉は太めに切る。
- フライパンにごま油大さじ1としょうがを熱し、白菜の軸を強めの中火で2分ほど炒める。
- 赤唐辛子とAを加え、白菜の葉を加えて大きく混ぜ、しんなりしたら火を止める。

調理時間 10分
71kcal 塩分 1.0g

nuovi appetiti

ステーキで!

焼いたぶりに香味ソースをかけて

ぶりのステーキ 玉ねぎソース

+献立 キャロットラペ レタスのスープ

主材料 (2人分)

ぶり	2切れ
A 酒	大さじ1
塩	小さじ $\frac{1}{4}$
こしょう	少々
ほうれんそう	1束 (200g)
B 玉ねぎ (すりおろす)	$\frac{1}{4}$ 個分
ウスターーソース	大さじ1
しょうゆ	大さじ $\frac{1}{2}$

作り方

- ぶりは A をからめて 10 分ほどおく。ほうれんそうはざく切りにする。
- フライパンに油大さじ $\frac{1}{2}$ を強火で熱してほうれんそうを入れ、塩ひとつまみをふる。少ししなりしたら水 $\frac{1}{4}$ カップを加え、煮たつたらざるに上げて器に盛る。
- フライパンを拭いて油大さじ $\frac{1}{2}$ を熱し、ぶりの汁気をおさえて並べ入れる。弱めの中火で3分、返して2分ほど焼き、②の器に盛る。続いてフライパンに B を合わせ、煮たつたらぶりにかける。

調理時間 20分
308kcal 塩分 2.3g

大根おろしにゆずの搾り汁と
ゆずこしょうを加えたタレでさっぱり

ぶりしゃぶ ゆずおろしダレ

+献立 牛のうどん わかめとかにかま、きゅうりの二重あえ

主材料 (2人分)



焼いたぶりに香味ソースをかけて

ぶりのステーキ 玉ねぎソース

+献立 キャロットラペ レタスのスープ

主材料 (2人分)

ぶり	2切れ
A 酒	大さじ1
塩	小さじ $\frac{1}{4}$
こしょう	少々
ほうれんそう	1束 (200g)
B 玉ねぎ (すりおろす)	$\frac{1}{4}$ 個分
ウスターーソース	大さじ1
しょうゆ	大さじ $\frac{1}{2}$

作り方

- ぶりは A をからめて 10 分ほどおく。ほうれんそうはざく切りにする。
- フライパンに油大さじ $\frac{1}{2}$ を強火で熱してほうれんそうを入れ、塩ひとつまみをふる。少ししなりしたら水 $\frac{1}{4}$ カップを加え、煮たつたらざるに上げて器に盛る。
- フライパンを拭いて油大さじ $\frac{1}{2}$ を熱し、ぶりの汁気をおさえて並べ入れる。弱めの中火で3分、返して2分ほど焼き、②の器に盛る。続いてフライパンに B を合わせ、煮たつたらぶりにかける。

背と腹の違い



背側 (写真左) は身が赤っぽく、ぶり本来のうまみがあります。腹側 (写真右) は脂がのつて濃厚な味わいです。

臭みをおさえる



ぶりに塩や酒をふって少しおくと、独特の臭みがとれて風味がよくなります。

ぶりしゃぶには刺身用を



ぶりしゃぶはさっと火を通して食べる所以、生でも食べられる「刺身用」、または「ぶりしゃぶ用」を購入します。

ぶりあらの下処理



多めの塩をふって 15 分ほどおき、さっと水洗いして熱湯に入れます。身が白っぽくなったら氷水にとり、血や汚れを除きます。あら煮やぶり大根に。

ぶり



ココに注目!

天然ものは冬に旬を迎えて脂がのっています。養殖ものは季節を問わず安定して出回ります。良質のたんぱく質や、生活習慣病の予防に役立つ不飽和脂肪酸を含んでいます。

鮓



北海道のぶりが豊漁

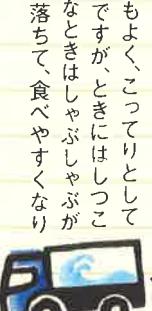
日本海の冬の味覚として親しまれるぶり。近年は北海道でもよく水揚げされ、2023年の秋は豊漁でした。冬にかけて北海道のぶりが日本海沖を南下し、佐渡、氷見、能登の定置網漁が盛んになり、寒ぶりシーズンを迎えます。年末年始も順次に豊漁が続くと見込まれますが、海水温の上昇傾向が続いているので、その時期にならないとわからないのが正直なところです(11月末現在)。

船上活〆締めと野締め

北海道産ぶりは、漁獲後すぐに船で血抜きをするので、船上活〆締めが主流。活〆締めは血が回らないので、身の色が白っぽくきれいで、臭みが少ないのが特徴。一方で、北陸では漁獲後に氷で締めて港まで運ぶ野締めが主流。ぶりらしいしっかりとした味わいで、うまみが強いので、通好みともいえます。

贈答品としても人気

北海道では、毎年11月末ごろに安定供給のめどが立つと「ひみ寒ぶり宣言」を出します。氷見の寒ぶりは贈答品としても需要が高く、年末にかけて値段がピークになります。寒ぶりは脂のりがとてもよく、こうつりとして美味しい。それが魅力なのですが、ときにはしつこく感じる場合も。そんなときはしゃぶしゃぶがいいですね。少し脂が落ちて、食べやすくなり



中央魚類株式会社
生鮮部
竹内 順さん

ぶり通信

