

hokushin
press

MONTHLY
FEATURE

[今月の特集]

手間なし！簡単プロの味
秋おすすめの
ササツとお魚料理。



新米の
季節に！

【鮭の炊き込みご飯】

新米の甘みと秋鮭の旨みを一緒に炊き込む、魚屋さんならではの贅沢ごはん。香ばしい皮とふっくらした身がたまりません。

【作り方ポイント】

- (1) 米2合を研ぎ、だし300ml・醤油大さじ2・酒大さじ2・みりん大さじ1を加える。
- (2) 生秋鮭切り身2切れをのせて炊飯する。
- (3) 炊き上がったら鮭をほぐし、三つ葉やごまを散らす。

電子
レンジで
簡単！



【サバと野菜の味噌バター蒸し】

忙しい日に大活躍のレンジ調理。サバの旨みと野菜の甘みが一皿で楽しめます。味噌とバターの香りでご飯もすすみます。

【作り方ポイント】

- (1) 耐熱皿にサバ切り身、キャベツ、玉ねぎ、人参を並べる。
- (2) 味噌大さじ1、バター10g、酒大さじ1をのせる。
- (3) ラップをして電子レンジ600Wで4～5分加熱。七味唐辛子を振るとピリ辛で大人味に。

季節野菜と
魚介で
免疫力UP！



【タラとブロッコリーのホットサラダ】

寒くなる季節におすすめ、あったかサラダ。タラの淡白な旨みと野菜の彩りで食卓が華やかに。

【作り方ポイント】

- (1) タラの切り身を塩少々で下味をつけ、蒸し器または電子レンジで加熱。
- (2) ブロッコリー・レンコン・人参も軽く蒸す。
- (3) オリーブオイル・レモン汁・塩こしょうで和え、粒マスタードを加えると風味UP。

hokushin press

北辰
MARINE PRODUCTS

9 | SEP
2025



The delicious
autumn
begins

はじまる、 おいしい秋。

[カンパチ／秋鮭／甘エビ]



AMBERJACK

sesame carpaccio

香味ドレッシングで纏う
旬のカンパチの旨味!

かんぱちの洋風ごまカルパッチョ

材料(2人分)	※鯛、かつおでも代用可
☐ かんぱち(刺身用)/100g	追加風味用/少々
☐ ペビーリーフ/ひとつかみ	(お好みで1〜2種類)
☐ オリーブオイル/大さじ2	☐ すりおろし玉ねぎ
☐ レモン汁/小さじ2	☐ アンチョビペースト
☐ 白ごま/小さじ2	☐ はちみつ
☐ 醤油/小さじ1	☐ 刻みバセリ
☐ ブラックペッパー/少々	☐ ディル

- (1) 白ごまを弱火で軽く炒って香りを出す。
- (2) オリーブオイル・レモン汁・醤油・炒ったごま・ブラックペッパーに、すりおろし玉ねぎやアンチョビペースト、はちみつなど好みの風味を加えてよく混ぜる。
- (3) 皿にペビーリーフを敷き、その上に薄切りのかんぱちを並べる。ドレッシングを全体にかけ、最後にハーブを散らす。



SALMON

herb lemon cream sauce

秋鮭の塩気とレモンクリーム
の絶妙な口福感!

秋鮭のハーブレモンクリームソース
彩り野菜ソテー添え

材料(2人分)	※イカリングフライ、鱈フライで代用可
☐ 秋鮭切り身/2切れ	ソース
☐ 塩・こしょう/少々	☐ 生クリーム/100ml
☐ 小麦粉/適量	☐ レモン汁/大さじ1
☐ オリーブオイル/大さじ1	☐ レモンの皮(すりおろし)/少々
☐ 白ワイン/50ml	☐ 乾燥タイムまたはバジル/ 小さじ1/2(フレッシュでも可)
	☐ 塩・ブラックペッパー/少々

付け合わせ(お好み)
☐ズッキーニ/ニンジン/レンコン/ブロッコリー

- (1) ブロッコリーは塩を加えた湯で1分ほど下茹でしておく。ニンジンとレンコンは電子レンジで軽く加熱(600Wで1分ほど)して火通りを良くする。
- (2) 鮭は塩・こしょうを振って小麦粉を薄くまぶす。
- (3) フライパンにオリーブオイルを熱し、中火で皮目から焼く。両面に焼き色がついたら白ワインを加え、アルコールを飛ばしながら軽く蒸し焼きにする。鮭は一度取り出す。
- (4) 同じフライパンに生クリームを入れて中火にかけ、レモン汁・レモンの皮・ハーブを加える。塩・ブラックペッパーで味を整え、とろみがついたら鮭を戻し、軽く絡める。
- (5) 別のフライパンでオリーブオイルを熱し、ズッキーニ・ニンジン・レンコン・ブロッコリーの順に炒める。塩で軽く味をつける。
- (6) 鮭を皿に盛り、ソースをたっぷりかける。野菜ソテーを彩りよく並べて完成。



SWEET SHRIMP

bisque-style soup

甘エビとトマトスープの濃厚な味わい!

甘エビと鱈の具たくさんビスク風スープ

材料(4人分) ※かんぱち、秋鮭、いか魚介類で代用可

☐ 甘エビ(殻付き)/8〜10尾	☐ トマトジュース(無塩)
☐ 生鱈/2切れ	/300ml
☐ キャベツ/1/6個(ざく切り)	☐ 牛乳/200ml
☐ トマト/1個	☐ 塩/小さじ1弱
☐ しめじ/1/2パック	☐ こしょう/少々
☐ ブロッコリー/1/2株	☐ 水/200ml
☐ バター/20g	

- (1) <エビの殻で旨味を出す>甘エビは身と殻に分け、殻をバター10gで中火で炒める(香ばしい香りが出るまで約2〜3分)。
- (2) トマトジュースと水を加えて5分ほど煮出し、殻を取り除く(スープがベースになる)。
- (3) キャベツ・トマト・しめじを加えて3〜4分煮る。
- (4) 鱈を一口大に切って加え、さらに3分ほど煮る。
- (5) ブロッコリーを加え、1〜2分煮て火を通す。牛乳と残りのバターを加えて温め、塩・こしょうで味を整える。器に盛り、甘エビの身を最後にトッピングして軽く温める。

hokushin
press

ホクシンプレスが選ぶ
9月のおいしい海鮮



【カンパチ】

カンパチの旬は初夏から秋の季節、6月から11月と言われたり、6月から9月、8月から11月、そして東京築地市場では3月から8月と言われているようです。また、その期間を旬の時期とした理由も明確ではないようです。カンパチは、通年漁獲されて季節による味の変化も少ない魚種です。

【目利きポイント】
カンパチは目が澄んでいるものが良いでしょう。天然物の方が概して身が締まり味が良いとされます。養殖物は体に丸みがあり、尾の先が描く線が曲線の物が多く、体全体に黄色味が強いようです。それに対し天然物は体が引き締まりややスリムで、尾の先が中心で鋭く切り込みが入ったような形をしています。身の色も天然物がややピンクがかっているのに対し、養殖物は脂が乗って白っぽい色をしています。



【秋鮭】

鮭にはたくさんの種類がありますが、日本国内で獲れるものは主に白鮭(シロサケ)と呼ばれるものになります。白鮭は、9月から11月頃が最も美味しい旬の時期とされており、この時期に水揚げされた白鮭は別名「秋鮭」と名付けられています。産卵のために生まれた川に戻ってくる旬の時期の秋鮭は、栄養もたっぷり蓄えているため、脂が乗って身が厚く、濃厚な味わいです。

【目利きポイント】
まず切り身を購入する場合は、なるべく身の色が鮮やかな赤いものを選びましょう。この色素は最近話題の抗酸化力(老化防止)のアスタキサンチンを多く含み、古くなったり、産卵が近づくとつれこの身の赤色が薄れていきます。また皮が見えるようなら、銀色に光り輝くほうが良いでしょう。



【甘エビ】

基本的に甘エビの旬は冬ですが、各産地の海流・地形・気候等の影響で、旬の時期が少し異なります。甘エビには休漁期間があり、北海道は休漁期間明けの3月から5月にかけてが旬です。また、北陸地方は休漁期間明けの9月から冬にかけてが旬ですが、一年を通して水揚げがあります。

【目利きポイント】
甘エビの鮮度は頭でわかります。まず頭がついているものを選びましょう。鮮度が落ちてくると頭の付け根が緩み、グラつきます。頭がない甘エビを選ぶ際は、尾が黒くなっていないのが良いです。また、甘エビの鮮度が落ちるとつれ、身が瘦せハリが無くなるため、殻と身の間に隙間がないかも大切です。また、殻の透明さとツヤがあるかどうかでも大事なポイントになります。