



さば缶とクリームチーズのディップ

材料(2人分)

- さば水煮缶／1缶(約150g)
- クリームチーズ／50g
- マヨネーズ／大さじ1
- 黒こしょう／少々
- クラッカーやバゲット／適量

作り方

- (1) さば缶は軽く汁気を切り、ボウルに入れてほぐす。
 - (2) クリームチーズとマヨネーズを加えて混ぜる。
 - (3) 黒こしょうで味を調え、クラッカーやバゲットにのせていただく。
- 少量のレモン汁を加えると爽やかに仕上がる。
●お好みでパセリやディルを散らすと彩りアップ。



スモークサーモンと玉ねぎのマリネ

材料(2人分)

- スモークサーモン／100g
- 玉ねぎ／1/4個(薄切り)
- オリーブオイル／大さじ1
- レモン汁／小さじ2
- こしょう／少々
- ケイパー／あれば少々

作り方

- (1) 玉ねぎは薄切りにして水にさらし、辛みを抜く。
 - (2) ボウルに玉ねぎ、オリーブオイル、レモン汁、塩こしょうを入れて和える。
 - (3) 器にスモークサーモンを並べ、玉ねぎをのせ、ケイパーを散らす。
- 水にさらした玉ねぎはしっかり水気を切ると水っぽくならない。
●白ワインやスパークリングと相性抜群。



5分で作れて美味しい(^o^)

簡単おつまみ魚レシピ



ツナと大葉の即席和え物

材料(2人分)

- ツナ缶(オイル漬け推奨)／1缶
- 大葉／4枚(千切り)
- しょうゆ／小さじ1
- ごま油／小さじ1
- 白ごま／少々

作り方

- (1) ツナ缶のオイルを軽く切り、ボウルに入れる。
 - (2) 大葉、しょうゆ、ごま油を加えて和える。
 - (3) 器に盛り、白ごまをふる。
- ごはんにのせて丼にしても◎。
●七味唐辛子を少し加えるとおつまみ感UP。



いわしの缶詰で作るピリ辛パスタ

材料(2人分)

- いわしの缶詰／1缶
- スパゲッティ／160g
- にんにく／1片(みじん切り)
- 鷹の爪／1本(輪切り)
- オリーブオイル／大さじ2
- 塩／適量
- パセリ／少々(みじん切り)

作り方

- (1) パスタを袋の表示通りに茹でる。
 - (2) フライパンにオリーブオイル、にんにく、鷹の爪を入れて弱火で香りを出す。
 - (3) いわし缶を加えて軽く崩し、パスタと茹で汁大さじ2を加えて絡める。
 - (4) パセリを散らして完成。
- 缶詰の旨味がソースになるので調味料はシンプルでOK。
●辛さは鷹の爪の量で調整。

hokushin
press北辰
MARINE PRODUCTS10 | OCT
2025

秋

満喫レシピ

[あさり／まさば／さんま]



CLAMS

sake-steamed

柚子胡椒とバターで、
よりリッチな風味を楽しんで！

あさりの酒蒸し 柚子こしょうバター風味

材料(2人分) ※魚介類、白身魚で代用可

- あさり／300g(砂抜き済み)
- 酒／100ml
- バター／10g
- 柚子こしょう／小さじ1/2
- 青ねぎ／適量(小口切り)

- (1)あさは殻をこすり洗いして水切り。
- (2)フライパンにあさりと酒を入れ、中火で加熱する。
- (3)口が開いたら火を止め、バターと柚子こしょうを加え、全体を和える。
- (4)器に盛り、青ねぎを散らして完成。



MACKEREL

herb saute

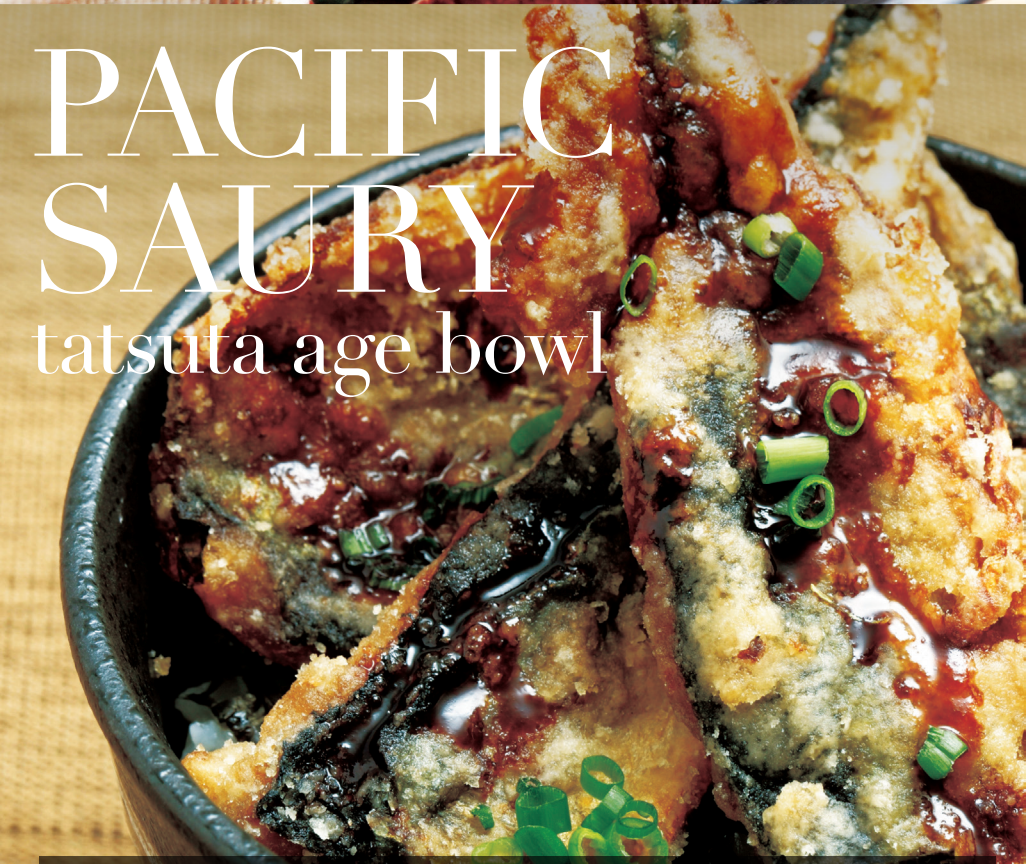
ハーブとガーリックを纏った
鯖の濃厚な旨味！

まさばのハーブソテー
ガーリック&ライム添え

材料(2人分) ※さんま、白身魚でも代用可

- まさば切り身／2切れ
- にんにく／1/2個
- 塩／少々
- ローズマリー／1枝
- 黒こしょう(粗挽き)／少々
- ライム／1個
- オリーブオイル／大さじ1 (半分は焼き、半分は搾る用)

- (1)まさばは軽く塩をふり、10分ほどおいて水分をふき取る。
- (2)フライパンにオリーブオイルとカットしたにんにくを入れ、弱火で香りが立つまでじっくり加熱。
- (3)にんにくを端によけ、中火にしてさばを皮目から焼く。カリッとしたら裏返し、ローズマリーと一緒に焼き上げる。
- (4)最後に軽く黒こしょうをふり、断面を焼いたライムを添える。食べる直前にライムを搾って完成。



PACIFIC SAURY

tatsuta age bowl

リピ確定！食欲の秋に全力で食べたい逸品！

秋刀魚の竜田揚げ丼

材料(2〜3人分) ※かつお、マグロ、白身魚でも代用可

- さんま／2尾(三枚おろし)
- しょうゆ／大さじ2
- 酒・みりん／大さじ1
- おろししょうが／小さじ1
- 片栗粉／適量
- 揚げ油／適量
- ごはん／2杯分
- 小ねぎ／少々(小口切り)
- タレ(丼つゆ)
- しょうゆ／大さじ2
- みりん／大さじ2
- 砂糖／大さじ1
- 酒／大さじ1

- (1)さんまは骨を抜き、食べやすい大きさにそぎ切りする。
- (2)ボウルにしょうゆ・酒・みりん・おろししょうがを入れて混ぜ、さんまを10分漬ける。
- (3)漬け汁を軽く切り、片栗粉を薄くまぶす。
- (4)フライパンに1cmほど油を入れて中温(170℃)に熱し、さんまをカリッと揚げる。
- (5)小鍋で丼つゆの材料をひと煮立ちさせる。
- (6)丼にごはんをよそい、さんまをのせて丼つゆをかける。小ねぎを散らして完成。(ごはんを少し硬めに炊くと、タレでべちゃっとなりにくいです。)

※大根おろしとポン酢を添えれば、さっぱりおろし竜田丼に。

hokushin
press

ホクシンプレスが選ぶ
10月のおいしい海鮮



【あさり】

旬になれば身が太り厚みのある身入り状態になりこれが旬の時期のあさが美味しいといわれる由縁です。あさがこの状態になるのは産卵前の栄養をたっぷり蓄えている時期で産卵の始まる海水温度が20度になる前が一番身入りがよく太っていて、海水の温度が冷たい状態から温かくなる時期と暑い状態から海水温度の下がる時期が産卵前の旬の時期になり食べ時です。あさりの旬の時期は海水が温かくなり始める3月〜4月の春口と、夏の暑さが落ち着き気温の下がってくる9〜10月の秋口があさりの旬です。
〔目利きポイント〕
殻を固く閉じ、模様が鮮明でぬめりのあるもの。臭いがいいもの。塩水に入れてと勢良く水を噴射するものが多いとされています。



【まさば】

マサバの体形は紡錘形で、やや側扁し、成長すると50cm程になります。体表には薄くはがれやすい鱗が付いていますが、漁獲される際にそのほとんどが剥がれ落ち、店頭に並んでいるときには鱗が無い状態になっています。マサバの大きな特徴は背の部分で、青い地色に少し緑がかった濃い色で迷路のような唐草模様のような独特の模様が付いていることです。マサバの表皮はとても薄く、刺身やしめ鯖は皮つきのまま美味しく食べられます。身質は青魚らしく少し赤みがかった白身で、血合いが大きいです。
〔目利きポイント〕
目が透き通って潤んでいること・お腹に張りがありぶくりに膨らんでいること・背中が青緑色した「さば紋」が濃いもの・相対的に顔が小さく見えるサカナを選びましょう(カラダが太ったモノ)。



【さんま】

秋の味覚の代表的な鮮魚と言えば秋刀魚(サンマ)、販売時期は毎年9月〜10月のおよそ1ヶ月だけとなります。サンマ船は北海道よりも北の海域で漁をし、各港に水揚げします。ちなみに三陸では9月の走りは価格が倍程で取引されますが、水揚げが安定する中旬には価格は半額程度まで下がります。一番脂ののっている時期は9月の走りから10月末まで。旬が終わりに近づくと同時に脂ののりも少なくなってきます。
〔目利きポイント〕
頭から背中にかけてこんもり盛り上がり、厚みがあるモノが脂がのっているそうです。相対的に頭が体に対して小さく見えるものが多いです。魚は内臓から悪くなるので、お腹が硬いモノがいいでしょう。黒目の周りが濁ってなく、透明で澄んでいるモノを選んでください。