

寒い季節はお家でほっこり冬鍋。
旬の海鮮で美味しく温まろう。

アンコウ鍋



どぶ汁風の濃厚旨だしがたまらない!

材料(2~3人分)

- アンコウ(身・皮・肝) / 400g
- 白菜、長ねぎ、春菊、しめじ、えのき / お好み
- 豆腐 / 1丁
- だし昆布 / 1枚
- 水 / 800ml
- 味噌(合わせ) / 大さじ3
- 酒 / 100ml
- しょうがスライス / 3枚

隠し味

◆白味噌「小さじ2」
◆干し椎茸の戻し汁「大さじ3」

作り方

- (1) 昆布+水を火にかけ、弱火でだしを取る。
- (2) アンコウの肝を小鍋で弱火にかけ、脂をにじませる。
- (3) だしに酒・しょうがを入れ、アンコウ身・皮を入れる。
- (4) 野菜・きのこ・豆腐を加え、ふつふつ煮る。
- (5) 味噌を溶き入れ、白味噌+椎茸戻し汁を加えてコク上げ。

ふぐちり



ふぐの甘味を最大限に引き出す!

材料(2~3人分)

- ふぐ(身・アラ) / 400g
- 白菜、えのき、しいたけ、長ねぎ、豆腐 / お好み
- 昆布 / 1枚
- 水 / 900ml
- 酒 / 大さじ2
- 塩 / ひとつまみ

隠し味

◆薄口しょうゆ「小さじ2」
◆柑橘皮「極少量」

作り方

- (1) 昆布+水を火にかけ、弱火でだしを取る。
- (2) ふぐのアラを先に煮て、しっかり旨味を出す。
- (3) 身を入れて1分ほどで火を止める。
- (4) 野菜・豆腐を加えて煮る。
- (5) 薄口しょうゆと塩で味を整え、最後に柚子皮をほんの少し入れる。

海鮮寄せ鍋



自身×甲殻×貝の旨味が爆発!

材料(2~3人分)

- 白身魚(タラ・鯛) / 200g
- 海老 / 6尾
- 牡蠣 / 6個
- ホタテ / 4個
- あさり / 200g
- 白菜、ねぎ、しめじ、豆腐 / お好み
- 水 / 900ml
- 昆布 / 1枚
- 酒 / 100ml
- 塩 / 小さじ1/2
- 昆布 / 1枚

隠し味

◆バター「5g」
◆薄口しょうゆ「小さじ1」

作り方

- (1) 昆布だし+酒を沸かし、あさりを投入して貝の旨味を出す。
- (2) 白身魚→海老→牡蠣→ホタテの順で煮る。
- (3) 野菜・豆腐を加えて軽く煮込む。
- (4) 塩で味を決め、薄口しょうゆ+バターを最後にひとかけ。

※海鮮は煮すぎ禁止(固くなる)

海鮮チゲ鍋



コク深辛ウマ!海鮮旨味たっぷり!

材料(2~3人分)

- 海老 / 6尾
- タラ or 鯛 / 200g
- あさり / 150g
- イカ / 100g
- 白菜、にら、長ねぎ、豆腐 / お好み
- キムチ / 150g
- 水 / 800ml
- コチュジャン / 大さじ1
- 味噌 / 大さじ1
- にんにく・しょうが / お好み
- 酒 / 大さじ2

隠し味

◆すりこごま「大さじ1」
◆干しエビ粉「小さじ1」

作り方

- (1) 鍋に水+酒+キムチ+コチュジャン+味噌+にんにくを入れて煮る。
- (2) 海鮮を入れて旨味を出す。
- (3) 野菜と豆腐を加える。
- (4) 最後にすりこごま+干しエビ粉をふり入れる。

北辰
MARINE PRODUCTS

12 DEC 2025

冬鍋。ほっこり

「タラバ蟹／牡蠣／ひらめ」

KING CRAB

and shrimp mimosa-style pasta salad



蟹と海老の旨味を楽しめる逸品！

タラバ蟹と海老のミモザ風パスタサラダ

材料(2人分) ※白身魚、カジキマグロで代用可

□タラバガニ(棒肉・ほぐし身)／120g	□クリーミーソース
□むき海老／6～8尾	□マヨネーズ／大さじ3
□イカ(輪切り)／50g	□プレーンヨーグルト／大さじ1
□スパゲッティ／120g	□レモン汁／小さじ1
□玉ねぎスライス／1/4個	□砂糖／ひとつまみ
□きゅうりスライス／1/2本	□塩／ひとつまみ
□ゆで卵の黄身／1個(裏ごし)	□黒胡椒／少々
□玉ねぎスライス／1/4個	□オリーブオイル／小さじ1

- (1) パスタは袋の表示より1分長めに茹でて冷水でしめ、水気をしっかり切る。
- (2) 海老・イカは下茹でして、玉ねぎスライスは水にさらして辛み抜きし、きゅうりは薄切りにして軽く塩もみしておく。
- (3) ボウルにマヨ、ヨーグルト、レモン、砂糖、塩、胡椒、オリーブオイルを混ぜてソースの完成。味見し、必要なら塩で調える。
- (4) パスタにソースを絡める。海老、イカ、タラバガニの半量を混ぜる。残りのタラバガニは盛り付け用にとっておく。
- (5) 皿にパスタサラダをふんわり盛る。上から残りのタラバガニを美しく並べる。ゆで卵の黄身を裏ごしてバラバラと"ミモザ風"に散らす。横に玉ねぎスライスときゅうりを添えて完成。



OYSTER

garlic saute

旬の牡蠣の旨味を濃縮！

牡蠣のガーリックソテー
バター ゆず香り仕立て

材料(2人分) ※いか、タコでも代用可

□生牡蠣／8～10粒	□片栗粉／適量
□にんにく／1片(みじん切り)	□サラダ油／小さじ1
□バター／10g	□柚子の皮(または レモン皮)／少々
□しょうゆ／小さじ2	□塩／少々
□みりん／小さじ1	

- (1) 下準備として、牡蠣を塩水(海水程度)で優しくふり洗いで汚れと臭みを取る。キッチンペーパーでしっかり水気を取る。
- (2) 牡蠣に薄く片栗粉をまとわせる。
- (3) フライパンに油小さじ1を入れ中火で熱する。
- (4) 牡蠣を並べ、1分動かさず焼いて焼き色を付ける。
- (5) 牡蠣を裏返し、にんにくを加えて香りを立てる。
- (6) バターを加え、全体になじませる。
- (7) 醤油・みりんを回し入れ、軽く煮絡める。
- (8) 器に牡蠣を盛り、ソースを上からかける。柚子皮をほんの少し追いがけすると見栄えも香りも◎。

FLOUNDER

carpaccio with kelp



昆布締めによって
ヒラメの旨味を濃縮！

ヒラメ昆布締めカルパッチョ

材料(2人分) ※白身魚でも代用可

□ヒラメ(刺身用)／120g	□ドレッシング
□昆布(出汁用)／1枚	□オリーブオイル／大さじ2
□塩／ひとつまみ	□レモン汁／小さじ2
□ベビーリーフ／ひとつかみ	□しょうゆ／小さじ1
□貝割れ菜／1/2パック	□塩／少々
□ミニトマト／6～8個	□黒胡椒／適量
□青ねぎ／1本	

- (1) 昆布を酒で軽く湿らせ、ヒラメの薄切りに塩ひとつまみをふる。
- (2) 昆布で挟み、ラップで包んで冷蔵庫で1～2時間置く。
- (3) ベビーリーフと貝割れ菜をサッと冷水にくぐらせ、食感をよくする。
- (4) ミニトマトは粗めのみじん切りにし、青ねぎと軽く和えておく。
- (5) ボウルにオリーブオイル・レモン汁・醤油・塩・黒胡椒を入れ混ぜる。
- (6) 昆布を外したヒラメを円状に美しく並べ、軽く黒胡椒をふる。中心にベビーリーフと貝割れ菜をふんわり盛り、その上にトマト＆ねぎをのせたあと、全体にドレッシングを回しかけて完成。

hokushin
press

ホクシンプレスが選ぶ
12月のおいしい海鮮



【タラバ蟹】

タラバ蟹の旬は、年に2回あります。4月から6月頃と11月から2月頃です。春は流水が去り、栄養が豊富な時期に浅場に上がってくるため、身に甘みが増します。一方、冬は深海に生息し、脱皮を終えて殻が硬く、身がぎゅっと詰まっています。冬の旬は脱皮を終えて殻が硬くなり、身がぎゅっと詰まる時期です。身の詰まり具合が最も良い時期で、濃厚な旨味を楽しめます。この時期は獲れる数が少なく、希少価値が高くなります。
[目利きポイント]
まず手に持ったときに重いものを選びましょう。また、甲羅が硬く濃い色が美味しいようです。脚が太く本数が揃っている個体は身もしっかりしています。カニビルの卵があってもOKです。冷凍は霜が薄いものが良いでしょう。



【牡蠣】

ミルキーな身が特徴の「牡蠣」は、食用で出回っているのは2種類あり、真牡蠣と岩牡蠣になります。一見同じようですが、それぞれがおいしく食べられる旬は違います。真牡蠣は世界でもっとも知られ、食されている牡蠣です。旬は秋から春先まで。5月から8月に産卵が始まると、溜めていた栄養分を一気に産卵に使ってしまうので、身が細り味が落ちるため、栄養を蓄え始めた10月から3月が旬といわれています。
[目利きポイント]
殻が固く閉じている、触ったら殻が閉じるものが新鮮です。殻を叩いてみても反応しないものは鮮度が落ちています。身が乳白色でぷりっとしてツヤのあるものは新鮮です。形が崩れたものは鮮度が落ちています。また重いほうが身が詰まっています。美味しいです。



【ひらめ】

ひらめの旬は11～2月です。冬の寒い時期は、脂がのりつ、身が引き締まってとても美味です。春から初夏にかけては産卵期で、産卵を過ぎると身が痩せ、味も劣るため美味しくありません。「寒ヒラメ」と言われるように、寒い時期に身が厚くなっていき、上品な脂がのり、美味しくなります。「左ヒラメ、右カレイ」といわれるように、背ビレを上にして目が左側にあるのがヒラメ、右がカレイです。ヒラメはほぼ全国の沿岸に生息。天然ものは1.5kgぐらいのものが美味しいです。
[目利きポイント]
体の表面がよくぬめっていて、光沢があるものが良いヒラメです。よく肥えていればいるほど美味しいです。そして、しっかりと硬いものが美味しいです。少し、押さえられるなら身を押さえてみて硬いものを選びましょう。