

hokushin
press

MONTHLY
FEATURE

[今月の特集]



冬の魚は、
「買い方」で
味が決まる。

料理の前に、
美味しさは
もう決まっています。

今日から使える
目利きの基本
(冬魚共通)

新鮮な魚を選ぶ
3つのポイント



POINT

1

身にハリとツヤがある。
指で軽く押して、すぐ戻るもの。

POINT

2

ドロップが出ていない。
水分が多いほど味がぼやける。

POINT

3

血合いが鮮やか。
黒ずみは鮮度低下のサイン。

2月に覚えない
「魚の扱い方」



買ってきたら、まずこれ

- (1) キッチンペーパーで水分を拭く。
- (2) ラップ+冷蔵庫のチルドへ。
- (3) 当日使わない場合は下味だけ付ける。

ひと手間で変わる味

- (1) 塩を振って5分 → 水分を拭く。
- (2) 酒を少量振る → 臭み防止。

冬の魚は、料理より先に「選び方」で差がつく。

hokushin
press

北辰
MARINE PRODUCTS

2 | FEB
2026

冬の味覚を
愉しむ。

「タラノ牡蠣ノブリ」

Enjoy the
flavors of
WINTER



COD

layered steamed chinese cabbage



タラに冬の白菜の甘みを重ねた逸品！ タラと白菜の重ね蒸し

材料(4人分) ※白身魚で代用可

☐ タラ／4切れ	☐ 酒／80ml
☐ 白菜／1/4株	☐ 塩／少々
☐ しめじ／20g	☐ 梅／少々
☐ エノキ／30g	

(1)白菜→タラ→白菜の順に重ねる。しめじ・エノキも程よくまばらに重ねる。
(2)酒を加え蒸をする。
(3)中火で8分蒸す。
(4)塩で味を調える。
(5)お皿にとりわけ梅ぼしをお好みで添えて完成。

OYSTER

pan-fried gratin style



アツアツの牡蠣の旨味で 白ワインがすすむ！

牡蠣のフライパン焼き グラタン風

材料(4人分) ※いか、タコでも代用可

☐ 牡蠣／400g	☐ バター／20g
☐ 玉ねぎ／1/2個	☐ 薄力粉／大さじ2
☐ 牛乳／200ml	☐ ビザ用チーズ／適量

(1)バターで玉ねぎを炒める。
(2)小麦粉を加え混ぜる。
(3)牛乳を加えとろみを付ける。
(4)牡蠣を加え2分加熱。
(5)チーズをのせ蓋をして完成。

YELLOWTAIL

yuzu pepper teriyaki



脂がのったブリに 柚子胡椒の風味を！

ブリの柚子胡椒照り焼き

材料(4人分)

☐ ぶり切り身／4切れ	調味料
☐ 塩／少々	☐ 醤油／大さじ3
☐ 小麦粉／適量	☐ みりん／大さじ3
☐ サラダ油／小さじ2	☐ 砂糖／大さじ1
☐ 白ねぎ／2本	☐ バター／20g
(5〜6cm長さに切る)	☐ 柚子胡椒／小さじ1/2

(1)下準備として、ぶりに軽く塩を振り、5分置いてから水分を拭き取る。薄く小麦粉をまぶす。
(2)フライパンに油を熱し、ぶりを並べる。同時に白ねぎも入れ、焼き色が付くまで中火で焼く。
(3)ぶりを返し、白ねぎも転がしながら焼く。
(4)醤油・みりん・砂糖を加え、フライパンを揺すりながら、ぶりと白ねぎに照りを付ける。
(5)火を止め、バターと柚子胡椒を加えて全体に絡める。
(6)ぶりを盛り、焼いた白ねぎを添えて完成。

hokushin
press

ホクシンプレスが選ぶ
2月のおいしい海鮮



【タラ(真鰯)】

タラは1〜2月が旬です。3月の産卵期に向け、比較的浅場に出るためであると言われています。淡白ながら旨みがあり、白子を含め冬ならではの味わいが楽しめます。蒸し・煮込みでふくらみ仕上がるのが魅力。この時期は、オスの白子も発達し、旬と呼ばれて人気があります。寒くなるほどおいしくなるお魚です。
【目利きポイント】
真鰯は大きく成長しているものの方が美味しいでしょう。白子が入っているオスの方が高いので、白子目当てでないなら安い雌の方でもいいでしょう。体に張りがあり、触った時に固く感じるものの方が良いです。また、全体に艶があり体側の斑模様がかっきりとしているものがお勧めです。切り身であれば、うっすらと透明感が残っているものが新鮮です。古くなるほど白くなり、更に古くなると黄色っぽくなってきます。



【牡蠣】

牡蠣は冬が最盛期です。2月は身がふくらみ、加熱しても縮みにくいです。濃厚な旨みで食卓を一気にごちそうしてくれます。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。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、身が細り味が落ちてしまうからです。
【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。身が乳白色でふっくらとしてい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。



【ブリ】

2月のブリは寒さで身が締まり、脂が最も豊かにのる時期。加熱しても身が硬くなりなく、照り焼きや蒸し料理など幅広く使える冬の代表魚です。天然のブリは春から夏にかけて日本海や太平洋の沿岸を北上し、秋に入り水温が下がり始めると沖合のエリアの南下を始めます。南下している秋から冬にかけてが天然ブリの旬です。寒ブリの旬は12月〜1月とされていますが、天然ブリ自体の旬の期間は産地による違いもあるので、もっと長いです。
【目利きポイント】
目がみずみずしく張りがあり、透明感がある物を選びましょう。全体によく太っていて大きいものの方が脂のりが良いです。エラ蓋を開けてみて、エラが鮮やかな赤色をしているかチェック。また、活け締めされているものが良く、切り身の場合は、血合いの色が赤い方が新鮮です。