

春の魚は、 香りで味わう。

冬の魚は脂の濃さが魅力。
でも春の魚は、ふわっと立つ香りと、
透き通るような旨みがちそうです。
桜鯛、さわら、ホタルイカ…。
春の旬魚は、調味料を足しすぎなくても、
食卓に季節を運んでくれます。

ポイントは

「春の香りを合わせること」。

いつもの魚料理が、
驚くほど上品に仕上がります。



春魚を
美味しくする
3つのコツ



1 新玉ねぎや 菜の花と 合わせる

春野菜は甘みが強く、香りも柔らかいのが特徴。新玉ねぎの瑞々しさ、菜の花のほろ苦さは、春魚の淡い旨みを引き立てます。
魚を主役にしながらかも、付け合わせで季節感がぐっと増すのが春料理の魅力です。

2 柑橘を ひと搾り

春の魚は脂が軽やかだからこそ、柑橘の酸味がよく合います。
レモンやすだち、柚子などをほんの少し加えるだけで、香りが立ち、味が引き締まります。
仕上げにひと搾りするだけで、料理が「お店の一皿」に近づきます。



3 火を 入れすぎない

春魚は身がやわらかく繊細。
火を通しすぎると、旨みが抜けてパサつきやすくなります。
蒸す・炊く・軽く焼くなど、やさしい火入れを意識すると、ふっくら上品な仕上がりに。
「余熱で仕上げる」くらいが、春魚のいちばん美味しい食べ方です。



春の魚は、脂の濃さよりも“透明感”が魅力です。
噛んだ瞬間に広がる、やさしい甘み。そして鼻に抜ける、季節の香り。
蒸す・炊く・軽く焼く。それだけで、旬の魚は立派なごちそうになります。



春魚で
彩りのある
テーブル

「ホタルイカ／さわら／桜鯛」

FIREFLY SQUID

rape blossom
peperoncino



旬のホタルイカの旨味を堪能できる逸品！

ホタルイカと菜の花のペペロンチーノ

材料(4人分)

- パスタ / 320g
- ホタルイカ(ボイル) / 200g
- 菜の花 / 1束
- にんにく / 1片(みじん切り)
- 赤唐辛子 / 1本
- オリーブオイル / 大さじ4
- 塩 / 適量
- 醤油 / 小さじ1

- (1) パスタを表示時間より1分短く茹でる。
- (2) フライパンにオイル・にんにく・唐辛子を入れ弱火で香りを出す。
- (3) 菜の花を加えさっと炒める。
- (4) ホタルイカを加え軽く温める。
- (5) 茹で上がったパスタを加え、塩・醤油で味を調える。

SPANISH MACKEREL

pan-steamed
spring cabbage



白ワインがすすむ爽やかな
イタリアン風味！

さわらと春キャベツのフライパン蒸し

材料(4人分)

- さわら切り身 / 4切れ
- 春キャベツ / 1/2玉(ざく切り)
- 塩 / 少々
- 酒 / 120ml
- オリーブオイル / 大さじ2
- 黒こしょう / 少々

- (1) さわらに軽く塩を振り5分置く。水分を拭く。
- (2) フライパンに春キャベツを敷く。
- (3) その上にさわらを並べ、酒を回しかける。
- (4) 蓋をして中火で7分蒸す。
- (5) 仕上げにオリーブオイルと黒こしょうをかける。

hokushin
press

ホクシンプレスが選ぶ
3月のおいしい海鮮



【ホタルイカ】

【旬の説明】
ホタルイカは3月が最盛期。ふりっとした食感と濃厚なワタの旨みが楽しめます。酢味噌や炊き込みご飯など、春の食卓に季節感を添える人気食材です。

- 【目利きポイント】
- 身がふっくらしていてハリがある
 - 目が黒くつやつやしている
 - 変色していない(白っぽく濁っていない)
 - 臭みが少なく、海の香りがする程度



【さわら】

【旬の説明】
春のさわらは脂がほどよく、身がやわらかく上品。冬の濃厚な脂とは違い、春らしい軽さと旨みが魅力です。焼き物・蒸し物・味噌漬けなど万能に使えます。

- 【目利きポイント】
- 皮が銀色でピカッと光っている
 - 身が白く、血合いが鮮やか
 - ドリップが少なく乾いた切り身
 - 生臭さが少ないもの



【桜鯛(真鯛)】

【旬の説明】
春の真鯛は産卵期を迎え、体色がほんのり桜色に。身は引き締まり、上品な甘みが増します。お祝いの席にもぴったりな「春を告げる魚」として親しまれています。

- 【目利きポイント】
- 目が澄んで黒目がはっきりしている
 - 体表にツヤがあり、桜色が鮮やか
 - 切り身なら身が透明感あり、血合いが黒ずんでいない
 - 触ると弾力がある



SEA BREAM

carpaccio
marinated
in kelp

菜の花を添えて春色のカルパッチョに！

桜鯛の昆布締めカルパッチョ

材料(4人分)

- 桜鯛(刺身用さく) / 400g
- 昆布…20cm×2枚 塩 / 少々
- 新玉ねぎ / 1/2個(極薄切り)
- 菜の花(塩ゆで) / 適量
- レモン / 1/2個
- ドレッシング
- オリーブオイル / 大さじ3
- 薄口醤油 / 小さじ2
- 塩 / 少々

- (1) 鯛に軽く塩を振り5分置く。水分を拭く。
- (2) 昆布で鯛を挟み、ラップで包み冷蔵庫で30～60分。
- (3) 食べやすく薄切りにする。
- (4) 皿に放射状に並べ、新玉ねぎ・菜の花を中央に盛る。
- (5) ドレッシングを回しかけ、レモンを添える。