

それだけで、ちゃんと美味しい。

焼くだけ、  
蒸すだけ。

ふわっ  
と焼く  
が正解

フライパン調理で家庭でも簡単に再現できます。

- 中はしっとり、外は軽く焼き色
- 火を通しすぎないことで旨みを閉じ込める
- 湯気が出るくらいで止めるのがコツ

火を入れすぎない、  
やさしく火を通す。

春の魚は、脂の強さではなく  
やわらかさと香りを楽しむもの。  
だからこそ大切なのは、  
「やりすぎないこと」です。  
火も、味も、手間も。  
少し物足りないくらいが、  
ちょうどいい。  
それが、春の料理です。

蒸す  
だけで  
ごちそうに

素材の味をそのまま  
楽しめる調理法です。

- ふわっと仕上がる白身魚
- 蒸気でやさしく火入れ
- 春野菜と合わせるだけで一皿完成

hokushin  
press

北辰  
MARINE PRODUCTS

4 | APR  
2026

「ホタテ/桜マス/アサリ」  
新生活に  
心弾む  
新メニュー。

New life,  
New menu.

# SCALLOPS

## light grill

hokushin  
press

ホクシンプレスが選ぶ  
4月のおいしい海鮮



### 【ホタテ】

春のホタテは、貝柱が厚く甘みが強くなるのが特徴で、噛んだ瞬間に広がるやさしい旨みと上品な風味が魅力です。繊維がぎめ細かく、加熱しても硬くなりたいため、ソテーや蒸し料理にも最適。特に火入れを控えめにする、とろけるような食感が際立ちます。生でも加熱でも楽しめる贅沢な食材です。

- 【目利きポイント】
- 貝柱が白く弾力がある
  - 乾いていないもの
  - 生臭さが無い

しっかり焼き色をつけるのがポイント！

ホタテの軽いグリル ～焦がし醤油バターとハーブ～

材料(4人分)

- |                                    |                                  |                                       |                                   |
|------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ホタテ貝柱/12個 | <input type="checkbox"/> 塩/少々    | <input type="checkbox"/> オリーブオイル/大さじ1 | 【仕上げ】                             |
| <input type="checkbox"/> バター/20g   | <input type="checkbox"/> 醤油/小さじ2 | <input type="checkbox"/> 刻みパセリ/適量     | <input type="checkbox"/> 黒こしょう/少々 |

- (1) ホタテの水分をしっかり拭く。
- (2) 塩を軽く振る。
- (3) 強火で表面を焼く(中はレア)。
- (4) バターと醤油を加えて軽く絡める。
- (5) パセリ・こしょうで仕上げ。

# CHERRY SALMON

## poêlé

旬の桜マスの旨味と風味を引き出した逸品！

桜マスのポワレ ～焦がしバターと柑橘のソース～

材料(4人分)

- |                                  |                                    |                                  |                                       |                                    |
|----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 桜マス/4切れ | <input type="checkbox"/> 塩/少々      | <input type="checkbox"/> 小麦粉/適量  | <input type="checkbox"/> オリーブオイル/大さじ1 | 【ソース】                              |
| <input type="checkbox"/> バター/40g | <input type="checkbox"/> 白ワイン/大さじ3 | <input type="checkbox"/> 醤油/小さじ2 | <input type="checkbox"/> レモン汁/大さじ1    | <input type="checkbox"/> はちみつ/小さじ1 |

- (1) 桜マスに塩を振り5分置き、水分を拭く。
- (2) 薄く小麦粉をまぶす。
- (3) フライパンで皮目からじっくり焼く。
- (4) 裏返して火を通し、取り出す。
- (5) 同じフライパンにバターを入れ、軽く焦がす。
- (6) 白ワイン→醤油→レモン→はちみつを加えたソースをかけて完成

# CLAMS

## steamed vegetables

アサリのうまみ成分(コハク酸)を煮汁ごといただく！

アサリと春野菜の白ワイン蒸し

材料(4人分)

- |                                   |                                     |                                  |                                  |                                  |                                     |                                  |                                       |                                    |
|-----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> アサリ/400g | <input type="checkbox"/> 春キャベツ/1/4玉 | <input type="checkbox"/> 新玉ねぎ/1個 | <input type="checkbox"/> アスパラ/4本 | <input type="checkbox"/> にんにく/1片 | <input type="checkbox"/> 白ワイン/150ml | <input type="checkbox"/> バター/20g | <input type="checkbox"/> オリーブオイル/大さじ2 | <input type="checkbox"/> 塩・こしょう/少々 |
|-----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|

- (1) アサリは砂抜きする。
- (2) フライパンにオイル・にんにくを入れる。
- (3) 野菜を入れて軽く炒める。
- (4) アサリと白ワインを加え蓋をする。
- (5) 開いたらバターを加えて混ぜれば完成。



### 【桜マス】

春に川へ戻る時期に獲れる、サケの仲間の中でも特に上品な味わいを持つ魚。海でたっぷり栄養を蓄えたあと遡上するため、身にはほどよく脂のりながらもくどさがなく、しっとりとしたやわらかさが特徴です。焼いてもバサつきにくく、ふっくらとした口当たりが楽しめるのも魅力。

- 【目利きポイント】
- 身に透明感とツヤがある
  - 血合いが鮮やかな赤
  - 皮がしっかりとっている



### 【アサリ】

春から初夏にかけて旬を迎えるアサリは、産卵前に栄養をたっぷり蓄えるため、身がふっくらとし、旨みが最も濃くなる時期です。加熱すると貝のだしがたっぷり溶け出し、料理全体に深いコクを与えてくれます。酒蒸しや味噌汁などシンプルな調理でも美味しさが際立つのは、この時期ならでは。

- 【目利きポイント】
- 殻がしっかりと閉じている
  - 持った時にずっしり重い
  - 口が少し開いても触ると閉じる