

初夏の魚は、  
薫りで食べる。



焼く、炙る、合わせる。それだけ。

初夏の魚は、軽い。	少し酸味を足して、
脂よりも、香り。	少し香りをのせる。
重さよりも、抜け感。	それだけで、
だから	ぐっと季節の味になります。
焼く、炙る、合わせる。	
それだけで十分です。	

焼くだけで、  
香りが  
ごちそうに。



初夏の魚を美味しくする3つのコツ



1 香味野菜を  
たっぷり

みょうがや大葉、ねぎなどの香味野菜をたっぷり使用することで、初夏の魚の繊細な風味を引き立てます。



2 柑橘を使う

レモンやすだちなどの柑橘の酸味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。



3 火を入れすぎない

初夏の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るので、軽やかに仕上げます。



旬魚で味わう  
初夏の薫り。

「イサキ/マアジ/カツオ」

# GRUNT

pan seared



バターが引き立てるイサキの繊細な味わい!

イサキのポワレ ～レモンバターソース～

材料(4人分) ※真鯛、スズキ、メバルでも代用可

- |                                  |                                    |
|----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> イサキ/4切れ | 【ソース】                              |
| <input type="checkbox"/> 塩/少々    | <input type="checkbox"/> バター/30g   |
| <input type="checkbox"/> 小麦粉/適量  | <input type="checkbox"/> 白ワイン/大さじ2 |
|                                  | <input type="checkbox"/> レモン汁/大さじ1 |
|                                  | <input type="checkbox"/> 醤油/小さじ1   |

- (1)イサキに塩を振り水分を拭く。
- (2)小麦粉を薄くまぶす。
- (3)皮目から焼く。
- (4)焼き上げて取り出す。
- (5)ソースを作りかける。

# HORSE MACKEREL

finely chopped fish with miso



味噌の豊かなコクと  
大葉の爽やかな風味!

アジのなめろう風オリーブ仕立て

材料(4人分) ※イワシ、サバ、サヨリでも代用可

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> アジ(刺身用)/4尾分 | <input type="checkbox"/> 大葉/6枚            |
| <input type="checkbox"/> 味噌/大さじ2     | <input type="checkbox"/> オリーブオイル/<br>大さじ1 |
| <input type="checkbox"/> 生姜/1片       |   |

- (1)アジを細かく叩く。
- (2)味噌・生姜・大葉を混ぜる。
- (3)最後にオリーブオイルを加える。
- (4)軽く混ぜて完成。

hokushin  
press

ホクシンプレスが選ぶ  
5月のおいしい海鮮



## 【イサキ】

初夏を代表する白身魚で、ほどよく脂のりながら上品で繊細な味わいが特徴。皮目に旨みがあるため、焼いたり炙ったりすることで香ばしさが引き立ちます。見た目の美しさと味のバランスの良さから、料理屋でも重宝される季節魚です。

【目利きポイント】

- 皮にハリと光沢
- 身がふっくらしている
- 目が黒く澄んでいる



## 【マアジ】

春から初夏にかけて旬を迎えるアジは、脂と旨みのバランスが良く、クセのない味わいが特徴。刺身でも焼きでもフライでも美味しく、家庭料理に最も使いやすい魚のひとつです。鮮度が良いほど甘みが強く、シンプルな調理でもしっかりと美味しさを感じられます。

【目利きポイント】

- 目が澄んでいる
- 体表にツヤがある
- 触るとしっかり弾力



## 【カツオ】

初夏に出回る「初カツオ」は、脂が控えめでさっぱりとした味わいが特徴。たたきにする香ばしさと爽やかな旨みが引き立ち、薬味との相性も抜群です。春から初夏にかけてのカツオは「軽やかさ」が魅力で、食欲が落ち始める季節にも食べやすい代表的な魚です。

【目利きポイント】

- 身が鮮やかな赤色
- 血合いが黒ずんでいない
- ドリップが出ていない

# BONITO

sashimi with seared exterior



脂がのったカツオに  
ごまポン酢の風味を!

カツオのたたき ～ごまポン酢仕立て～

材料(4人分) ※マグロ、ブリ、サワラでも代用可

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> カツオ(刺身用さく)/400g | 【薬味】                               |
| <input type="checkbox"/> 塩/少々            | <input type="checkbox"/> みょうが/2個   |
| 【タレ】                                     | <input type="checkbox"/> 大葉/10枚    |
| <input type="checkbox"/> ポン酢/大さじ4        | <input type="checkbox"/> 新玉ねぎ/1/2個 |
| <input type="checkbox"/> ごま油/大さじ1        | <input type="checkbox"/> 青ねぎ/適量    |
| <input type="checkbox"/> 白ごま/大さじ1        |                                    |

- (1)カツオに軽く塩を振る。
- (2)表面を強火でさっと焼く(またはバーナー)。
- (3)氷水で冷やし水気を拭く。
- (4)薄切りにする。
- (5)薬味をたっぷりのせ、タレをかけて完成。