



薬味を
のせる

アジの冷やしだし茶漬け風カルパッチョ

材料(4人分)

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> アジ(刺身用)/2尾分 | <input type="checkbox"/> 【ドレッシング】 |
| <input type="checkbox"/> みょうが/2個 | <input type="checkbox"/> ポン酢/大さじ3 |
| <input type="checkbox"/> 大葉/8枚 | <input type="checkbox"/> オリーブオイル/大さじ2 |
| <input type="checkbox"/> 青ねぎ/適量 | <input type="checkbox"/> レモン汁/小さじ1 |
| <input type="checkbox"/> 新玉ねぎ/1/4個 | |

- (1)アジを薄切りにして、お皿に放射状に並べる
- (2)薬味を細切りにしたら、中央にふんわり盛る
- (3)ドレッシングを回しかけて完成



柑橘を
搾る

カツオの炙り すだち香る薬味ポン酢

材料(4人分)

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> カツオ(刺身用さく)/400g | <input type="checkbox"/> 【薬味ポン酢】 |
| <input type="checkbox"/> みょうが/2個 | <input type="checkbox"/> ポン酢/大さじ4 |
| <input type="checkbox"/> 大葉/8枚 | <input type="checkbox"/> オリーブオイル/大さじ1 |
| <input type="checkbox"/> 青ねぎ/適量 | <input type="checkbox"/> おろし生姜/小さじ1 |
| <input type="checkbox"/> すだち/2個 | |

- (1)カツオの表面を強火でさっと炙る
- (2)氷水で冷やし、水気を拭いたら、1cm幅に切って皿に並べる
- (3)薬味をたっぷりのせて、ポン酢を回しかける
- (4)食べる直前にすだちを絞って完成

初夏の魚は、脂よりも「香り」。焼きすぎず、味を重ねすぎず。
少し余白を残すくらいが、いちばん美味しい季節です。

冷たく
仕上げ



ハモと夏野菜の冷やしだし鉢

材料(4人分)

- | | |
|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ハモ(骨切り済)/300g | <input type="checkbox"/> 【冷やしだし】 |
| <input type="checkbox"/> オクラ/4本 | <input type="checkbox"/> だし/400ml |
| <input type="checkbox"/> ミニトマト/8個 | <input type="checkbox"/> 薄口醤油/大さじ1 |
| <input type="checkbox"/> きゅうり/1本 | <input type="checkbox"/> みりん/大さじ1 |
| <input type="checkbox"/> 氷/適量 | <input type="checkbox"/> 塩/少々 |
| <input type="checkbox"/> すだち/1個 | |

- (1)ハモを熱湯にさっとくぐらせたら、氷水でしっかり冷やす
- (2)野菜を食べやすく切る
- (3)ハモ、冷やしだしを器に盛り付け、氷を添える
- (4)食べる直前にすだちを絞って完成

「暑くなる前に、
涼しく
食べる。」

湿度が増えてくる6月。
なんとなく食欲が落ちたり、
重たい料理がつらく感じたり。
夏本番ではないのに、
体は少しずつ疲れ始めています。
だからこの時期は頑張って食べるよりも、
“軽く整える”くらいがちょうどいい。

薬味をのせる。

柑橘を搾る。

冷たく仕上げる。

それだけで、
魚はぐっと食べやすくなります。

hokushin press

北辰
MARINE PRODUCTS

6 JUN 2026

「マアジ/カツオ/ハモ」
ひんやり
さっぱり
旨い旬魚。

Cool, Refreshing,
Delicious
Seasonal Fish.

HORSE MACKEREL carpaccio



出汁の風味が引き出す
アジの淡白な旨味！
アジの冷やしだし茶漬け風カルパッチョ

材料(4人分) ※イサキ、サヨリ、シマアジでも代用可

| | |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> アジ(刺身)/4尾分 | <input type="checkbox"/> 冷やしだし |
| <input type="checkbox"/> ごはん(少量)/お好み | <input type="checkbox"/> だし/300ml |
| <input type="checkbox"/> 大葉/適量 | <input type="checkbox"/> 薄口醤油/小さじ2 |
| <input type="checkbox"/> みょうが/適量 | <input type="checkbox"/> 塩/少々 |

(1) 刺身用のアジをお皿に放射状に並べる
(2) 冷やしだしをかける
(3) 薬味をのせて、お好みでごはんを添えて完成

hokushin press

ホクシンプレスが選ぶ
6月のおいしい海鮮



【マアジ】

春から初夏にかけて脂と旨みのバランスが良くなり、最も使いやすい魚のひとつ。クセが少なく、刺身から焼き物まで幅広く対応できる万能魚。鮮度が良ければシンプルな調理でしっかり美味しさが伝わります。

- 【目利きポイント】
- 目が澄んでいる
 - 体にハリとツヤ
 - 持つとしっかり重い

BONITO spiced rare steak



クミンのスパイシーな香りが食欲増進！
カツオのスパイスレアステーキ

材料(4人分) ※マグロ、ブリ、メカジキでも代用可

| | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> カツオ/400g | <input type="checkbox"/> スパイス | (1)カツオにスパイスをまぶす |
| <input type="checkbox"/> オリーブオイル/大さじ1 | <input type="checkbox"/> 塩/小さじ1 | (2)強火で全面焼く(中レア) |
| <input type="checkbox"/> クミン/小さじ1/2 | <input type="checkbox"/> 黒胡椒/たっぷり | (3)少し休ませてからカットして、お皿に盛り付ければ完成 |
| <input type="checkbox"/> にんにく/1片 | | |

HAMO avocado tartare



高タンパクなハモ料理で、夏バテ予防！
ハモとアボカドの梅ライムタルタル

材料(4人分) ※真鯛、ヒラメ、スズキでも代用可

| | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> ハモ(湯引き)/300g | <input type="checkbox"/> タルタル | (1)ハモを一口大に切る |
| <input type="checkbox"/> アボカド/2個 | <input type="checkbox"/> 梅肉/大さじ1 | (2)アボカドも同サイズに切る |
| <input type="checkbox"/> ミニトマト/8個 | <input type="checkbox"/> ライム汁/大さじ1 | (3)タルタルを混ぜる |
| | <input type="checkbox"/> マヨネーズ/大さじ2 | (4)全体をやさしく和えて完成 |
| | <input type="checkbox"/> オリーブオイル/小さじ1 | |



【カツオ】

初夏のカツオは「初カツオ」と呼ばれ、脂が軽くさっぱりとした味わいが特徴。炙ることで香ばしさが加わり、薬味や柑橘と合わせるとより爽やかに。梅雨時期でも食欲を引き出してくれる魚です。

- 【目利きポイント】
- 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



【ハモ】

梅雨の時期から夏にかけて旬を迎える魚。骨切りによって生まれるふんわりとした食感と、淡白ながら奥行きのある旨みが特徴。湯引きにするとその魅力が最も引き立ち、梅や酢味噌と合わせることで季節感のある一皿になります。

- 【目利きポイント】
- 身が白く透明感がある
 - ぬめりにツヤがある
 - 崩れていないもの