

香りを添えて。
冷たく仕上げて。
～夏の魚を、もっと美味しく～

7月になると、本格的な暑さが始まります。
冷たい飲み物が増え、
なんとなく食欲も落ちてくる季節。
夏の魚は、疲れた体をいたわりながら、
季節を楽しめる優しいごちそうです。
薬味の香り、柑橘の爽やかさ、
ひんやりとした涼しさ。
旬魚を暑い時期でも食べやすく。



hokushin press

北辰
MARINE PRODUCTS

7 | JUL
2026

夏の涼を
おいしく
いただく。

「うなぎ／すずき／いさぎ」

1 薬味を たっぷり 添えて



みょうが、大葉、ねぎ、生姜。それぞれ
の香りが魚の旨みを引き立て、口
の中をさっぱりと整えてくれます。

2 柑橘を ひと搾り



すだちやレモンをひと搾りするだけ
で、魚の香りがふわっと広がり、後味
も軽やかになります。塩焼きや刺身は
もちろん、炙りやカルパッチョとも相
性抜群。暑さで疲れた体でも、自然と
箸が進みます。

3 冷製だしや ジュレで 冷製仕立て



冷製だしやジュレ、氷を添えた洗い、
冷やしたカルパッチョ。見た目にも涼
しく、食卓に季節感を運んでくれます。
冷やすことで魚本来の繊細な旨みや
甘みが際立ちます。

夏の魚料理で
大切なことは、
頑張りすぎないこと。

焼きすぎない、味を重ねすぎない、手をかけすぎない。
魚の美味しさを活かすためには、少し余白を残すくらいがちょうどいい。
暑い日は、香りを添えて、少し冷たくして、軽やかに仕上げる。
それだけで、旬の魚は立派なごちそうになります。

Cool & delicious!
Summer table



EEL

white-grilled jelly

だしジュレが引き出す
白焼きの風味！

うなぎ白焼きのだしジュレ仕立て

材料(4人分) ※穴子白焼き、スズキ、真鯛でも代用可

- | | |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> うなぎ白焼き/
2尾(約300g) | <input type="checkbox"/> だしジュレ |
| <input type="checkbox"/> なす/3本 | <input type="checkbox"/> だし汁/400ml |
| <input type="checkbox"/> オクラ/4本 | <input type="checkbox"/> 薄口醤油/大さじ1 |
| <input type="checkbox"/> すだち/1個 | <input type="checkbox"/> みりん/大さじ1 |
| | <input type="checkbox"/> 塩/少々 |
| | <input type="checkbox"/> 粉ゼラチン/8g |

- (1)だし汁を温め調味料を加えたら、ゼラチンを溶かし冷やし固める。
- (2)なすを香ばしく焼き皮をむき、白焼きを食べやすく切る。
- (3)器に焼きなすと白焼きを盛り、フォークで崩したジュレをたっぷりのせる。
- (4)オクラとすだちを添えて完成。

SEA BASS

grilled & lemon oil

夏バテ予防や疲労回復に最適な逸品！

スズキの炙り レモンオイル仕立て

材料(4人分) ※真鯛、カンパチ、メカジキでも代用可

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> スズキ(刺身用さく)/400g | <input type="checkbox"/> レモンオイル |
| <input type="checkbox"/> ペビーリーフ/1袋 | <input type="checkbox"/> オリーブオイル/大さじ3 |
| <input type="checkbox"/> レモンスライス/4枚 | <input type="checkbox"/> レモン汁/大さじ2 |
| | <input type="checkbox"/> 塩/小さじ1/2 |
| | <input type="checkbox"/> 粗挽き黒こしょう/少々 |

- (1)スズキの皮目をバーナーまたは強火で炙る。
- (2)冷蔵庫で10分ほど冷やした後、7~8mmの厚さに切る。
- (3)ペビーリーフを敷いた皿にスズキを並べる。
- (4)レモンオイルを回しかけ、レモンスライスを添えたら完成。

hokushin
press

ホクシンプレスが選ぶ
7月のおいしい海鮮



【うなぎ】

【旬の説明】
天然物のうなぎは10~12月の冬が旬です。冬を越すために脂肪をたくわえるので身もやわらかくなり、美味となります。7月が旬になったのは幕末に平賀源内が行った販売戦略によるもので、人工的な旬といえます。ただし、うなぎは夏バテ予防に良いとされるビタミンを豊富に含んでいるので夏に食べられることが多いです。

【目利きポイント】
白焼きやかば焼きにした加工物は身が厚くてやきすぎていないものを選びます。肉の筋模様の感覚が狭く表皮の起伏がはっきりしてぷりぷりしたものを選んでください。身も皮も柔らかく小ぶりのもので皮膚に光沢がありみが張っているものが美味しいうなぎです。



【すずき】

【旬の説明】
スズキはブリやボラと同じように、幼魚から成魚までの間に何回か名を変えるため、出世魚として喜ばれます。背は青黒く、全体に銀白色に輝き、形はスマートな流線形です。背白身魚の代表格として、冬のヒラメ、春のマガイ、夏のスズキが誉れ高い。冬のハラブトも脂が乗って美味と言われます。特に東よりも西で人気が高く、関東からも関西市場送りとっています。

【目利きポイント】
ウロコや体表がゴロゴロになっていないものを選んでください。ぬめりは、新鮮な証で、ぬめりがなく乾燥していると鮮度が落ち、触り心地も悪いです。スズキは大きいもののほうが脂がのっていて美味しいです。



【いさぎ】

【旬の説明】
夏の魚としていさぎは有名ですが、ほぼ通年市場には入荷されています。ただ6月頃から9月頃にかけて産卵期にあたりますので産卵前の初夏、5月頃から7月頃までの梅雨頃が最も美味しいとされています。「梅雨いさぎ」という言葉もあるくらい、この時期のいさぎは絶品です。

【目利きポイント】
身体にハリがあり、全体的に厚みがある物の方が脂のりがいいでしょう。しっとり濡れたように光っているいさぎは成熟が極めて早いために、せつかく肥えた体も産卵とともにあつというまにすくしぼんでしまいます。そのため大切なのはちょうどいい30cm前後の体型の太いものを探すことです。

GRUNT

grilled & aromatic vegetable

イサキの香ばしさと
香味野菜の爽やかな風味！

イサキの炙り 香味野菜山盛りサラダ

材料(4人分) ※真鯛、カンパチ、シマアジでも代用可

- | | |
|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> イサキ(刺身用)/1尾分(約400g) | <input type="checkbox"/> ポン酢ジュレ |
| <input type="checkbox"/> 大葉/10枚 | <input type="checkbox"/> ポン酢/100ml |
| <input type="checkbox"/> みょうが/3個 | <input type="checkbox"/> だし汁/100ml |
| <input type="checkbox"/> 白ねぎ/1本 | <input type="checkbox"/> 粉ゼラチン/5g |
| <input type="checkbox"/> かいわれ大根/1パック | <input type="checkbox"/> 水/大さじ2 |

- (1)小鍋にポン酢とだし汁を入れて温める。水でふやかしたゼラチンを加え、よく溶かす。バットに流し、冷蔵庫で冷やし固めて、ポン酢ジュレの完成。
- (2)イサキは三枚おろしにし、皮目をバーナーまたは魚焼きグリルで軽く炙る。粗熱が取れたら7~8mm幅に切る。
- (3)大葉は千切り。みょうがは斜め薄切り、白ねぎは白髪ねぎに。かいわれは根元を切る。冷水にさらしてシャキッとさせる。
- (4)皿にイサキを放射状に並べ、中央に香味野菜を高くふんわり盛る。固まったポン酢ジュレを全体に散らして完成。