

hokushin
press

MONTHLY
FEATURE

[今月の特集]

魚の旨みを
ゆっくり味わう。



炙
皮目を香ばしく炙る。

夏の終わりにになると、
魚は少しずつ表情を変えていきます。
真夏のような「涼しさ」よりも、
この季節は魚が持つ旨みを
ゆっくり味わいたい頃。



包
包み焼きでふっくら仕上げる。

ひと手間加えるだけで、
魚本来の美味しさがぐっと引き立ちます。
暑さが少し和らぐこの季節だからこそ、
旬の魚をゆっくり味わい、
食卓で季節の移ろいを楽しんでみませんか。



焼
焼きたてを、
ゆっくりいただく。

hokushin press

北辰
MARINE PRODUCTS

8 | AUG
2026

「真ダコ／太刀魚／マナガツオ」
シンプルが
ご馳走、
夏レシピ。

Simple is delicious.



OCTOPUS

garlic marinade

タコの旨みを引き立てる
焼きとうもろこしの甘み！

真ダコと焼きとうもろこしの
ガーリックマリネ

材料(4人分)

※イカ、ホタテ、エビでも代用可

☐ 真ダコ(ボイル)/300g	☐ ドレッシング
☐ とうもろこし/2本	☐ にんにく/1片
☐ ミニトマト/8個	☐ オリーブオイル/大さじ3
☐ イタリアンパセリ/適量	☐ 白ワインビネガー/大さじ2
	☐ 塩・黒こしょう/適量

- (1) とうもろこしを焼き、実をそぎ落とす。
- (2) タコは一口大に切る。
- (3) ドレッシングを作り、全体を和える。
- (4) 冷蔵庫で20分ほど冷やして味をなじませて完成。

hokushin
press

ホクシンプレスが選ぶ
8月のおいしい海鮮



【真ダコ】

真夏に旬を迎える真ダコは、身が締まりながらも柔らかく、噛むほどに甘みと旨みが広がります。低脂肪・高たんぱくで疲労回復にも役立つタウリンを豊富に含み、夏バテ対策にもおすすめです。

【目利きポイント】

- ☐ 吸盤がしっかりしている
- ☐ 身に弾力がある
- ☐ 色ツヤが良い



CUTLASS

FISH

grilled

食欲そそる皮目の香ばしさと
焦がしバターの香り！

太刀魚の炙り 焦がしバター醤油レモン

材料(4人分)

※サワラ、スズキ、カマスでも代用可

☐ 太刀魚(三枚おろし)/4枚(約400g)	☐ レモン/1個
☐ 無塩バター/30g	☐ ペビーリーフ/適量
☐ 醤油/大さじ1	☐ ブラックペッパー/少々

- (1) 太刀魚の皮目をバーナーまたは魚焼きグリルで香ばしく炙る。
- (2) フライパンでバターを焦がし、醤油を加える。
- (3) 太刀魚を器に盛り、焦がしバター醤油をかける。
- (4) レモンを添え、ブラックペッパーを振って完成。



BONITO

foil baked

魚の旨みがふっくら仕上がる包み焼き！

マナガツオの味噌バター包み焼き

材料(4人分) ※銀ダラ、メカジキ、サーモンでも代用可

☐ マナガツオ切り身/4切れ	☐ 白味噌/大さじ2
☐ しめじ/1パック	☐ 無塩バター/40g
☐ エリンギ/2本	☐ 酒/大さじ2
☐ 長ねぎ/1本	

- (1) アルミホイルに野菜を敷く。
- (2) マナガツオをのせ、味噌・バターを塗る。
- (3) 酒を回しかけて包む。
- (4) オーブントースターまたは220℃のオーブンで15分焼いて完成。



【太刀魚】

銀色に輝く美しい姿から「太刀魚」と呼ばれる夏の代表魚。8月頃は脂がのり始め、ふっくらとした身と上品な甘みが楽しめます。焼いても揚げても美味しく、皮目の香ばしさも魅力です。

【目利きポイント】

- ☐ 銀色の輝きが鮮やか
- ☐ 身に厚みがある
- ☐ 目が澄んでいる



【マナガツオ】

「西の高級魚」と呼ばれるマナガツオ。白身とは思えないほどしっとりとした身質と上品な脂が特徴です。塩焼きや西京焼きだけでなく、洋風のソテーにもよく合います。

【目利きポイント】

- ☐ 身に透明感がある
- ☐ 皮にハリがある
- ☐ 血合いが鮮やか