

hokushin
press

MONTHLY
FEATURE

[今月の特集]

9月は、ただ焼くだけでも魚がおいしい季節。
「香ばしさ」を足す。



01 焼き目をつける 香りも、見た目も、ごちそうに

魚の表面をこんがり焼くことで、香ばしい香りが加わります。フライパンでもグリルでも、最後に少し強めの火を当てるだけ。

02 秋の食材を 合わせる

きのこ・根菜・ナッツ

舞茸、しめじ、れんこん、さつまいも、栗、ナッツ。旬の魚に秋の食材をひとつ合わせるだけで、料理全体に季節感が生まれます。



03 コクをひとさじ 味噌・バター・ごま

夏は柑橘や薬味で軽く仕上げましたが、9月からは少しずつ「コク」を戻します。味噌、バター、ごまなどを少量加えることで、魚の脂や旨みがぐっと引き立ちます。

焼ける香りから、
秋がはじまる。

サンマを焼いた時の香り。
鮭ときのこが焼ける香り。
炙ったカツオの香ばしさ。
秋の魚って、
食べる前からおいしいんです。
焼き目をつけたり、きのこや、
味噌、バターを少し合わせたり。

それだけで、いつもの魚料理が
ちゃんと「秋のごちそう」になります。
季節が変わる瞬間を、
まずは食卓から。
焼ける香りを楽しむ。
それが、9月の魚の
おいしい食べ方です。

hokushin press

北辰
MARINE PRODUCTS

9 | SEP
2026

[秋サケ／戻りカツオ／サンマ]

秋の魚は、 香ばしく味わう。

SALMON

maitake with miso cream gratin



白味噌が生み出す
深いコクと旨味！

秋サケと舞茸の味噌クリームグラタン

材料(4人分) ※サワラ、真ダラ、メカジキでも代用可

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 秋サケ／4切れ | ☐ 薄力粉／大さじ2 |
| ☐ 舞茸／1パック | ☐ 牛乳／400ml |
| ☐ しめじ／1パック | ☐ 白味噌／大さじ2 |
| ☐ 玉ねぎ／1/2個 | ☐ ピザ用チーズ／80g |
| ☐ バター／30g | ☐ 塩・黒こしょう／少々 |

- (1) 秋サケは一口大に切り、軽く塩をして表面を焼く。
- (2) フライパンにバターを入れ、玉ねぎ・舞茸・しめじを炒める。
- (3) 薄力粉を加えて炒め、牛乳を少しずつ加える。
- (4) 白味噌を溶き入れ、サケを加える。
- (5) 耐熱皿に移してチーズをのせる。
- (6) トースターまたは220℃のオーブンで、表面にしっかり焼き色がつくまで焼く。

BONITO

grilled & lemon oil



戻りカツオの濃厚な脂に、黒ごまとナッツの香ばしさ！

戻りカツオの炙り 黒ごまナッツ醤油

材料(4人分) ※真鯛、カンパチ、メカジキでも代用可

- | | |
|---|-------------------------------------|
| ☐ カツオ／2冊(半身) | ☐ 酢／大さじ1 |
| ☐ 醤油／大さじ2 | ☐ はちみつ／小さじ1 |
| ☐ 黒すりごま／大さじ1 | ☐ おろし生姜／小さじ1 |
| ☐ 砕いたミックスナッツ／30g | ☐ 青ねぎ／適量 |

- (1) カツオに薄く塩をする。
- (2) フライパンにごま油を熱し、カツオの全面を強火でさっと炙る。
- (3) 中はレアのまま取り出し、少し休ませてから厚めに切る。
- (4) 黒ごまナッツ醤油の材料を混ぜる。
- (5) カツオを盛り、ソースをかける。
- (6) 青ねぎを散らして完成。

PIKE

herb-crusted bake



脂ののったサンマに、
秋らしい香ばしさを乗せて！

サンマの香草パン粉焼き 焦がしレモン添え

材料(4人分) ※イワシ、真サバ、アジでも代用可

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ サンマ／4尾 | ☐ オリーブオイル／大さじ3 |
| ☐ パン粉／40g | ☐ 塩／少々 |
| ☐ にんにく／1片 | ☐ 黒こしょう／少々 |
| ☐ パセリ／大さじ2 | ☐ レモン／1個 |
| ☐ 粉チーズ／大さじ2 | |

- (1) サンマは水気を拭き、軽く塩・黒こしょうをする。
- (2) パン粉、みじん切りのにんにく、パセリ、粉チーズ、オリーブオイルを混ぜる。
- (3) サンマに香草パン粉をたっぷりのせる。
- (4) 200℃のオーブンで10～12分、表面がこんがりするまで焼く。
- (5) 半分に切ったレモンをフライパンで断面が焦げるまで焼き、添える。

hokushin
press

ホクシンプレスが選ぶ
9月のおいしい海鮮



【秋サケ】

【旬の説明】

秋に生まれた川へ戻ってくる鮭が「秋鮭」。身は比較的さっぱりしていて、クセが少なく、焼き物・揚げ物・蒸し物・煮込みまで幅広く使えるのが魅力です。きのこ、バター、味噌など、秋らしい食材や濃厚な調味料とも相性抜群。鮭のオレンジ色に、きのこや根菜を合わせるだけでも、食卓が一気に秋色になります。

【目利きポイント】

- ☐身のオレンジ色が鮮やか
- ☐身に透明感とツヤがある
- ☐切り口が乾いていない
- ☐皮が銀色に輝いている



【戻りカツオ】

【旬の説明】

春の「初カツオ」に対して、秋に南下してくるものが「戻りカツオ」。春のカツオが爽やかで軽い味わいなのに対し、戻りカツオはしっかり脂がのり、濃厚な旨味を楽しめます。表面をさっと炙ると香ばしさが加わり、脂の甘みがさらに引き立ちます。にんにくや生姜などの薬味はもちろん、ナッツやごま、味噌などコクのある素材とも好相性です。

【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
- ☐切り口にツヤがある
- ☐身が締まり、ドリップが少ない



【サンマ】

【旬の説明】

秋の味覚を代表するサンマ。夏から秋にかけて南下し、9月頃になると脂を蓄えたサンマが出回り始めます。旬のサンマは、身そのものに旨みがあるのはもちろん、脂をまとった皮を焼いた時の香ばしさが格別。定番の塩焼きも美味しいですが、香味野菜や柑橘、洋風のソースともよく合います。「焼ける香りまでこちそう」。そんな秋らしさを一番感じさせてくれる魚です。

【目利きポイント】

- ☐背中が青黒くツヤがある
- ☐腹が銀白色に輝いている
- ☐身にハリがあり、ふっくらしている
- ☐口先が黄色っぽい