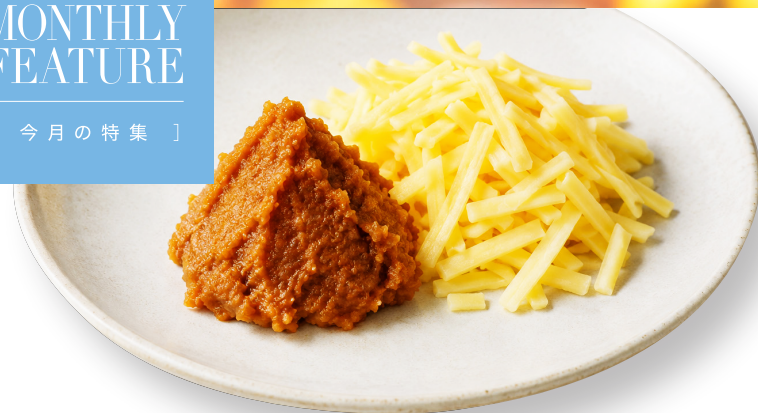




発酵のコクを足す

味噌・チーズで深みを。

魚に味噌やチーズを少し合わせるだけで、ぐっと濃厚な秋の味へ。たくさん使うのではなく、魚の旨みを引き立てる程度がポイント。

秋の魚は、
「コク」を重ねる。
秋の深まりと共に、魚も少し濃く



とろみと艶をつける

“絡む味”で秋らしく。

照り焼きのたれ、味噌だれ、バターソース。さらっとした夏の味から、魚にソースがしっとり絡む料理へ。見た目にも艶が出て、温かみを感じる一皿になります。



きのこと一緒に焼く。

舞茸・しめじ・エリンギなどの風味と旨味を重ねる。

魚だけで仕上げず、旬のきのこと一緒に焼く。魚の旨みときのこの旨みが重なり、調味料を増やさなくても満足感が出ます。

9月は、焼ける香りを楽しみました。

そして10月。

朝晩の空気が少し冷たくなると、食べたい魚料理も変わってきます。

味噌を少し、バターをひとかけ、きのこをたっぷり。

魚そのものを濃い味にするのではなく、旨みに、もうひとつ旨みを重ねる。

それだけで、いつもの魚が

秋らしいごちそうになります。

夏は軽やかに、初秋は香ばしく。

そして深まる秋は、少し濃厚に。

季節に合わせて料理を変えると、

魚はもっとおいしくなります。

10月は、ひと手間の「コク」を

食卓に添えてみませんか。

hokushin
press北辰
MARINE PRODUCTS10 | OCT
2026脂がのった
秋魚で
美食三昧。

「マサバ／カマス／メバチまぐろ」



MACKEREL

balsamic teriyaki



黒酢×バルサミコで
和洋の境目を狙った逸品！

マサバと焼ききのこの
黒酢バルサミコ照り焼き

材料(4人分) ※サワラ、ブリ、秋鮭でも代用可

☐ マサバ／4切れ	【たれ】
☐ 舞茸／1パック	☐ 黒酢／大さじ2
☐ しめじ／1パック	☐ バルサミコ酢／大さじ1
☐ エリンギ／2本	☐ 醤油／大さじ2
☐ 片栗粉／適量	☐ みりん／大さじ2
☐ 油／大さじ1	☐ はちみつ／大さじ1

- (1) サバは水分を拭き、薄く片栗粉をまぶす。
- (2) フライパンで皮目からこんがり焼く。
- (3) 空いたところできのこも焼き付ける。
- (4) 余分な脂を拭き、合わせたたれを加える。
- (5) 強めの火で煮詰め、サバ全体に艶が出たら完成。

hokushin
press

ホクシンプレスが選ぶ
10月のおいしい海鮮



【マサバ】

秋が深まるにつれて、脂の旨みを楽しみやすくなるマサバ。しっかりした味わいがあるので、味噌煮や塩焼きはもちろん、洋風のソースやスパイスとも好相性。皮をパリッと焼けば、香ばしい香りとジューシーな身のコントラストを楽しめます。

【目利きポイント】

- ☐背の模様が鮮明
- ☐身にハリがある
- ☐皮に光沢がある
- ☐目が澄んでいる



【カマス】

淡泊で上品な白身ながら、焼くことでぐっと旨みが引き立つカマス。水分が比較的多い魚なので、塩をして少し置いてから焼くと、身の味が凝縮されます。皮目をパリッと仕上げれば、ふっくらした身と香ばしい皮を一緒に楽しめます。

【目利きポイント】

- ☐銀色の皮にツヤがある
- ☐腹がしっかりとっている
- ☐身にハリがある
- ☐目が澄んでいる



【メバチまぐろ】

鮮やかな赤身と、すっきりとした旨みが魅力のメバチまぐろ。刺身や寿司のイメージが強い魚ですが、表面だけを焼いたり、香ばしい調味料を合わせたりすると、また違った美味しさが楽しめます。秋は、ごまや味噌、きのこなど、少しコクのある素材と組み合わせるのもおすすめです。

【目利きポイント】

- ☐赤身の色が鮮やか
- ☐筋が目立ちすぎない
- ☐表面にツヤがある
- ☐ドリップが少ない



BARRACUDA

cheese-stuffed baked dish

旬のカマスとチーズの
濃厚な旨味を堪能！

カマスと秋野菜の
香ばしチーズ包み焼き

材料(4人分) ※タチウオ、カレイ、スズキでも代用可

☐ カマス／4尾	☐ ピザ用チーズ／80g
☐ れんこん／100g	☐ 味噌／大さじ1
☐ さつまいも／150g	☐ マヨネーズ／大さじ2
☐ しめじ／1パック	☐ 酒／大さじ2
☐ 長ねぎ／1本	☐ 黒こしょう／少々

- (1) カマスは下処理をして軽く塩を振る。
- (2) れんこん・さつまいもは薄切りにする。
- (3) 味噌とマヨネーズを混ぜる。
- (4) クッキングシートまたはアルミホイルに秋野菜、カマスをのせる。
- (5) 味噌マヨを薄く塗り、チーズをのせて包む。
- (6) 220℃のオーブンで15～20分焼く。
- (7) 最後に包みを開き、表面に焼き色をつける。

BIGEYE

TUNA

rare steak



軽く焼いたまぐろの旨味と味噌バター
の風味！

メバチまぐろのレアステーキ 焦がしねぎ味噌バター

材料(4人分) ※カツオ、カジキ、ブリでも代用可

☐ メバチまぐろ(刺身用・柵) ／400g	☐ みりん／大さじ1
☐ 長ねぎ／1本	☐ 醤油／小さじ1
☐ バター／25g	☐ 酒／大さじ1
☐ 味噌／大さじ1と1/2	☐ 黒こしょう／少々
	☐ 油／小さじ2

- (1) まぐろは水分を拭き、黒こしょうを振る。
- (2) フライパンを強火で熱し、表面だけを短時間焼いて中はレアに仕上げる。
- (3) 取り出して少し休ませ、厚めに切る。
- (4) 同じフライパンで長ねぎをしっかりと焼き付ける。
- (5) 味噌・みりん・醤油・酒を加え、最後にバターを溶かす。
- (6) まぐろに焦がしねぎ味噌バターをかける。