

hokushin
press

MONTHLY
FEATURE

[今月の特集]

秋の魚は、 ふっくら 温かく。

魚料理というと、焼く・煮る・揚げるが定番ですが、
寒くなる季節には「水分を逃さず、
旨みを閉じ込める」ことも大切です。
魚は加熱の仕方によって食感が大きく変わります。

蒸す

蒸気の力で
ふっくら仕上げる

》酒蒸し・包み蒸しで、しっとりと。

魚を蒸すと、乾燥を抑えながらやさしく加熱できます。酒やだしを少量加えることで、魚の旨みが蒸し汁に溶け出し、香り豊かに仕上がります。特に真ダラ、カレイ、真鯛などの白身魚におすすめです。

出汁

だしの旨みを
魚にまとわせる

》昆布・魚介・野菜の旨みを重ねる。

昆布だしや野菜のだしを使うことで、魚そのものの味を生かしながら、料理に奥行きを与えられます。あんこうや真ダラは、鍋や煮込み料理にすると魚からも旨みが出て、汁までおいしくいただけます。

香り

料理の仕上げに
香りを添える

》柚子・生姜・ねぎで、軽やかに。

温かい魚料理は、仕上げの香りで印象が変わります。柚子の皮を少し削る。針生姜を添える。刻みねぎを散らす。香りのある食材を最後に足すことで、濃厚な料理も重くなりすぎず、おいしく楽しめます。

魚は加熱の仕方によって食感が大きく変わります。
ほんの少しの工夫で、いつもの魚料理が
驚くほどやわらかく、風味豊かに仕上がります。

hokushin press

北辰
MARINE PRODUCTS

11 | NOV
2026

深まる 秋の食欲を 満たす

[金目鯛 / あんこう / 牡蠣]

SEA BREAM

grilled with
mushroom cream
sauce



調理時間
約40分

金目鯛の旨みを引き立てる、
きのこのクリームソース！

金目鯛のうろこ焼き きのこの濃厚クリームソース

材料(4人分) ※真鯛、スズキ、甘鯛でも代用可

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ 金目鯛(うろこ付き・
骨抜き切り身)/4切れ | ☐ 無塩バター/20g |
| ☐ 塩/小さじ1/2程度 | ☐ 白ワイン/50ml |
| ☐ オリーブオイル/大さじ2 | ☐ 生クリーム/150ml |
| ☐ 舞茸/100g | ☐ 牛乳/50ml |
| ☐ マッシュルーム/6個 | ☐ 粒マスタード/小さじ1 |
| ☐ しめじ/100g | ☐ 黒こしょう/少々 |
| ☐ 玉ねぎ/1/4個 | ☐ イタリアンパセリ/適量 |

- (1) うろこ焼きに適した金目鯛を魚屋で下処理してもらう。皮とうろこを残し、骨を取り除く。水分を十分に拭き、塩を振る。
- (2) 舞茸・しめじはほぐし、マッシュルームは薄切りにする。
- (3) フライパンにバターを溶かし、玉ねぎとききのを炒める。焼き色がついたら白ワインを加え、アルコールを飛ばす。
- (4) 生クリーム・牛乳・粒マスタードを加え、弱火で軽く煮詰める。塩・黒こしょうで味を調える。
- (5) 別のフライパンにオリーブオイルを熱し、うろこ側を下にして焼く。うろこを立たせるように油をかけながら香ばしく焼き、裏返して中心まで火を通す。
- (6) 皿にきのこクリームソースを敷き、金目鯛をのせる。パセリを散らす。

ANGLER FISH

fried



調理時間
約30分

和食の素材を香ばしいフレンチ仕立てにした逸品！

あんこうの唐揚げ 焦がし柚子バターソース

材料(4人分) ※真ダラ、カレイ、メカジキでも代用可

- | | |
|--|------------------------------------|
| ☐ あんこう(下処理済み・身) | ☐ 無塩バター/40g |
| ☐ 酒/大さじ1 | ☐ 柚子果汁/大さじ1 |
| ☐ 醤油/小さじ2 | ☐ 柚子の皮/少々 |
| ☐ おろし生姜/小さじ1 | ☐ 薄口醤油/小さじ1 |
| ☐ 片栗粉/大さじ5 | ☐ はちみつ/小さじ1 |
| ☐ 揚げ油/適量 | ☐ ベビーリーフ/適量 |

- (1) あんこうは一口大に切り、水分を拭き取る。酒・醤油・生姜を揉み込み、10分ほど置く。
- (2) 余分な水分を軽く拭き、片栗粉を薄く均一にまぶす。
- (3) 170℃の油で3～5分を目安に揚げ、中心まで十分に火を通す。大きさによって時間を調整する。
- (4) 小鍋でバターを加熱し、泡が細かくなって薄いきつね色になったら火を止める。
- (5) 少し冷ましてから柚子果汁・薄口醤油・はちみつを加えて混ぜる。
- (6) 唐揚げを器に盛り、ソースを回しかける。柚子の皮を散らし、ベビーリーフを添える。

OYSTER

white miso and
cheese gratin



調理時間
約40分

旬の牡蠣の濃厚な旨みと白味噌のまろやかさ！

牡蠣と焼き長ねぎの 白味噌チーズグラタン

材料(4人分) ※ホタテ、エビ、真ダラでも代用可

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ 牡蠣(加熱用むき身)/400g | ☐ 生クリーム/100ml |
| ☐ 長ねぎ/2本 | ☐ 白味噌/大さじ2 |
| ☐ ほうれん草/1/2束 | ☐ ピザ用チーズ/100g |
| ☐ 無塩バター/30g | ☐ 粉チーズ/大さじ1 |
| ☐ 薄力粉/大さじ2 | ☐ 白ワイン/大さじ2 |
| ☐ 牛乳/300ml | ☐ 黒こしょう/少々 |

- (1) 牡蠣は塩水でやさしく振り洗いし、汚れを落として水気を切る。
- (2) 長ねぎは4cm幅に切り、フライパンで焼き色がつくまで焼く。ほうれん草は下ゆでして水気を絞る。
- (3) 小鍋に牡蠣と白ワインを入れ、ふたをして蒸し煮にする。蒸し汁は取り分け、牡蠣は中心まで十分に加熱する。
- (4) フライパンにバターを溶かし、薄力粉を加えて炒める。牛乳を少しずつ加えて混ぜ、生クリーム・白味噌・牡蠣の蒸し汁を加える。
- (5) 耐熱皿に長ねぎ・ほうれん草・牡蠣を並べ、ソースをかける。
- (6) チーズと粉チーズをのせ、220℃のオーブンで10～15分、表面に焼き色がつくまで焼く。

hokushin
press

ホクシンプレスが選ぶ
11月のおいしい海鮮



【金目鯛】

鮮やかな赤い姿と、上品な脂の旨み。大きな金色の目と美しい赤い体が特徴の金目鯛。ふっくらとした白身には甘みがあり、加熱することで旨みが引き立ちます。煮付けはもちろん、蒸し料理や洋風のソースとも相性がよく、お祝いの食卓にもふさわしい魚です。

【目利きポイント】

- ☐ 目が澄んでいて、濁りが少ない
- ☐ 皮の赤色が鮮やかでツヤがある
- ☐ 身にハリがある
- ☐ 切り身は変色やドリップが少ないものを選ぶ



【あんこう】

冬の味覚を代表する、旨み豊かな魚。淡白でやわらかな身に加え、皮や肝などさまざまな部位を味わえるあんこう。特に肝は濃厚なコクが魅力です。鍋料理の印象が強い魚ですが、唐揚げやソテーなどにしてもおいしく、和洋どちらの料理にもよく合います。

【目利きポイント】

- ☐ 身に透明感と弾力がある
- ☐ 切り身に余分なドリップが少ない
- ☐ 肝は色が均一で、異臭がない
- ☐ 鮮度管理がよく、適切に冷蔵されているものを選ぶ



【牡蠣】

海のミルクと呼ばれる、豊かなコク。ぷっくりとした身に、海の旨みをぎゅっと蓄えた牡蠣。特に冬に向けておいしくなる真牡蠣は、クリーミーな味わいが魅力です。蒸す、焼く、揚げるなど、調理法によってさまざまな表情を見せてくれます。

【目利きポイント】

- ☐ むき身はふっくらしている
- ☐ 身の輪郭がはっきりしている
- ☐ ドリップが少ない
- ☐ 消費期限と保存温度、加熱用・生食用の表示を確認する