

今年も旬のおいしさを
北海道から全国へ。
お求めは、お近くのスーパー・量販店・生協などで



今だけ、
秋だけの
美味



秋鮭って、
どんな鮭!?



鮭は年中いつでも購入できますが、9～10月頃にかけて北海道で漁獲された秋鮭は、冷凍されず生鮮のまま全国に流通されます。天然鮭の旬の旨みが味わえる「生秋鮭」は、

適度な脂がのり、さっぱりとしていくせがなく、塩焼きにするとふっくらとした食感が楽しめる他、ホイル焼きやムニエルなど、和洋中さまざまな料理でお召し上がりいただけます。

今すぐ
友だち登録
してね!



北海道産秋鮭を買って応募。
“北海道の海の幸”が当たる!!

キャンペーン期間:2021年9月1日(水)～10月31日(日)まで



抽選で50名様に
「北海道の海の幸」
をプレゼント!

北海道産「秋鮭」を購入した
レシートの写真を撮って、
LINEで送れば応募完了。
詳しい情報はコチラ >>





食べ方いろいろ、北海道産秋鮭で旬を満喫!



今だけ、秋だけの美味!

秋鮭のホイル焼き 手軽に簡単! キャンプにも!

材料 (2人分)

- 秋鮭……………2切れ
- しめじ……………1/3パック
- レモン(くし切り)……………1切れ
- [A] ●塩……………小さじ1/6
- 酒……………大さじ2/3
- [B] ●しょうゆ……………小さじ1と1/3
- オリーブオイル……………小さじ1

④フライパンに③を並べて蓋をし、中火で10分ほど蒸し焼きにする。[B]をかけ、レモンを搾っていただく。

動画で見る



作り方

①秋鮭は[A]で下味をつけ、しばらくおく。
②しめじは石づきを落としてほぐす。
③アルミホイルに水気をふき取った①と②をおいて包む。

秋鮭の炊き込みご飯 ゴロゴロ切り身でボリューム満点!

材料 (2人分)

- 秋鮭……………2切れ
- いくら……………大さじ3~4
- 米……………2合
- まいたけ……………80g(1パック)
- [A] ●なめたけ(瓶詰め)……………80g
- 塩昆布……………20g
- 小ねぎ……………2本

③炊飯器に①を入れて水(分量外)を360ccの目盛りまで加える。Aを入れて混ぜ、②をのせて炊く。

動画で見る



作り方

①お米は洗って水気を切っておく。
②秋鮭は一口大に切って軽く塩をふっておく。まいたけは食べやすい大きさに手で裂いて、共にフライパンで両面に焼き色がつくまで焼く。

秋鮭のムニエル タルタルソースで華やかに!

材料 (4人分)

- 秋鮭……………4切れ
- 塩・こしょう……………少々
- 小麦粉……………大さじ4
- バター……………大さじ1
- ゆで卵……………2個
- パプリカ……………1/2個
- エリンギ……………2本
- イタリアンパセリ……………適量
- [A] ●玉ねぎ(みじん切り)……………大さじ2
- ピクルス(みじん切り)……………大さじ2
- マヨネーズ……………大さじ4
- 塩・こしょう……………少々

入れて熱し、①の秋鮭の片面を焼く。7割ほど火が通ったら裏返してもう片面に火が通るまで焼く。①のパプリカとエリンギも一緒にソテーする。④⑤の秋鮭を器に盛って①のタルタルソースをかけ、ソテーした②の野菜、イタリアンパセリを添える。

動画で見る



作り方

①秋鮭に塩・こしょうをふり、水分をキッチンペーパーで取って小麦粉を薄くまぶす。パプリカはたねを取って乱切りに、エリンギは1本を縦4つに切っておく。②ざく切りにしたゆで卵とAを混ぜ合わせ、タルタルソースを作っておく。③フライパンにバターを

北海道 ぎょれん × kewpie

スペシャルタイアップレシピ



フライパンで! 秋鮭のみそマヨちゃんちゃん焼き



材料 (4人分)

- 秋鮭……………4切れ
- キャベツ……………1/3個
- 玉ねぎ……………1個
- ぶなしめじ……………1パック
- にんじん……………1/3本
- 塩・こしょう……………少々
- バター……………大さじ2
- [A] ●味噌……………大さじ3
- 砂糖……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- キューピーマヨネーズ……………大さじ6

動画で見る



作り方

①秋鮭は両面に塩・こしょうをし、水滴がうき出てきたら、よくふきとる。
②キャベツはざく切り、玉ねぎは5mm幅の薄切り、にんじんは皮をむき、短冊切りにする。ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。
③フライパンにバターを入れて熱し、秋鮭の両面に焼き色をつける。
④⑤のまわりに②を入れ、混ぜ合わせたAの2/3量をまわしかけ、ふたをして蒸し焼きにする。火が通ったら、残りのAをまわしかける。



黒酢たまねぎドレッシングで!

秋鮭とさつまいものソテー



材料 (2人分)

- 秋鮭……………2切れ
- さつまいも……………1/2本(大)
- ぶなしめじ……………1パック
- 小ねぎ……………適量
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- 小麦粉(料理用)……………適量
- サラダ油……………適量
- キューピー ティスティッドレッシング 黒酢たまねぎ……………大さじ3

動画で見る



作り方

①秋鮭は長さ3等分に切り、塩・こしょうをし、小麦粉をまぶす。
②さつまいもは皮つきのままよく洗い、厚さ1cmの半月切りにし、水にさらす。ぬれたまま耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、レンジ(500W)で約3分加熱する。
③ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。
④フライパンに油をひいて熱し、①を入れて両面が色づくまで焼き、②と③を加えて炒め、火が通ったら、ドレッシングを加えて味をからめる。
⑤器に④を盛り付け、小口切りにした小ねぎを散らす。

秋鮭と根菜の南蛮漬け 冷やしてもOK! 作り置きにも!

材料 (4人分)

- 秋鮭……………4切れ
- れんこん……………150g
- ごぼう……………1本
- 玉ねぎ……………1個
- にんにく……………1片分
- 唐辛子……………1本
- 片栗粉……………適量
- [A] ●酢……………大さじ4
- 水……………大さじ4
- 酒……………大さじ2
- 醤油……………醤油大さじ2
- 砂糖……………砂糖大さじ1・1/2

軽く炒める。[A]を加えて煮立たせ保存容器に移す。
③①の秋鮭を食べやすい大きさに切りに片栗粉をまぶす。揚げ油(分量外)を鍋に入れて170度に熱し①の蓮根、ごぼう、秋鮭を揚げて②に入れて冷蔵庫で約1時間なじませる。お好みでハーブを添える。

動画で見る



作り方

①秋鮭は塩・酒少々(分量外)をふりかけておく。玉ねぎは半分に切り薄切りにする。れんこんは5mm厚さの輪切り、ごぼうは長さを5cmに切り、縦半分に切り水にさらしておく。②小鍋にサラダ油適量(分量外)、にんにくを入れ香りが立ったら唐辛子、玉ねぎを入れ

自家製に チャンレジ!



北海道産筋子でつくる

いぐらの醤油漬け



ほぐし方などのコツがよくわかる

- 材料(いくら#3~4杯分)
- 生筋子……………200g
 - 醤油……………大さじ2
 - 酒……………大さじ1
 - 本みりん……………小さじ1



Step1



食塩水でさっと洗った筋子を、ぬるま湯(約40℃)でほぐします。

Step2



醤油、酒、本みりんできった調味液を、ほぐしたいくらに漬けます。

Step3



30分~1時間冷蔵庫に入れて、味をなじませれば出来上がり!

《保存する場合》漬け汁をきって保存容器に入れ、冷蔵庫でおよそ1週間。