

北海道産秋鮭を買って応募



“北海道の
海の幸”が
当たる!!

50名様にプレゼント!

キャンペーン期間 2022年9月1日(木)～10月31日(月)まで

今すぐ
友だち登録
してね!



北海道産「秋鮭」を税込200円
以上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 >>>



北海道産

秋一番の美味しさが到着しました!

秋鮭



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

秋一番の
美味しさ

北海道産秋鮭 とおきレシピ！

北海道
ぎょれん
北海道秋鮭普及協議会



秋鮭のホイル焼き

材料 (2人分)

- 秋鮭(生).....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

- 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。
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



秋鮭のザンギおろしポン酢がけ

材料 (4人分)

- 秋鮭(生).....4切れ
- 片栗粉.....適量
- 大根(すりおろし).....150g
- [A] ●しょうゆ.....大さじ1
- 酒.....大さじ1
- ごま油.....小さじ1
- 塩・こしょう.....小さじ1/2
- しょうが.....1片分
- にんにく.....1片分
- [B] ●酢.....大さじ2
- しょうゆ.....小さじ2
- レモン汁.....小さじ2
- 白ごま.....小さじ1

- 1秋鮭はひと口大に切る。②にんにくとしょうがをすりおろし、[A]を全て混ぜ入れ、その中に①の秋鮭を入れ、15〜20分漬けておく。③[B]を混ぜ合わせておく。④②の秋鮭に片栗粉をまぶして、160〜170℃の油で中に火が通るまで揚げ、一度取り出す。⑤④を、表面がカリッとつね色になるまでもう一度揚げる。
⑥皿に盛りつけ、上に水気を切った大根おろしを添えて、[B]をかければできあがり。お好みでレモンや素揚げしたししとうを添える。

動画で見る



秋鮭とじゃがいものバターしょうゆグリル

材料 (4人分)

- 秋鮭(生).....4切れ
- にんにく(みじん切り).....1〜2片分
- じゃがいも.....1〜2片
- さやいんげん.....5本
- マッシュルーム.....8個
- ミニトマト.....5個
- バター.....大さじ3
- 白ワイン.....1/3カップ
- しょうゆ.....大さじ2
- みりん.....大さじ2
- 塩・こしょう.....各適量
- 刻みパセリ.....少々

- 1じゃがいもは固めにゆでて4等分にする。さやいんげんとミニトマトは半分に切る。2フライパンにバター半量とにんにくを入れて香りを出し、塩・こしょうした秋鮭を並べて両面に焼き色をつけたら、とり出す。3のフライパンに残りのバターをたかしてじゃがいも、さやいんげん、マッシュルーム、ミニトマトを炒める。④に秋鮭を戻し、白ワインを加え、ふたをして蒸し焼きにし、しょうゆ、みりん、塩・こしょうで味を調え、パセリをちらす。

動画で見る



いぐらの手巻き寿司

材料 (4人分)

- いぐら.....お好みの量
- すし飯.....300g
- 海苔.....適量
- 大葉.....適量
- きゅうり.....適量
- カイワレ大根.....適量
- 卵焼き.....適量
- その他お好みの具材

- 1海苔を半分に切る
2海苔にすし飯をのせ、いぐら、お好みの具材をのせていただく。

※巻き方のコツ

すし飯は海苔の左半分側にのせて、花束のような円錐型になることをイメージしながら巻きましょう。

動画で見る



いぐらの醤油漬け

北海道の生筋子でカンタン！
生筋子を用意！



- 材料
- 生筋子.....約200g
- しょうゆ.....大さじ2
- 酒.....大さじ1
- 本みりん.....小さじ1

●作り方



1 下処理

お湯の中でほぐす
食塩(濃度3%以上)を加えた70℃のお湯の中で、箸で優しくかき混ぜながら全体をほぐしていきます。
※やけどにご注意ください。



2 ほぐし洗い

皮などを丁寧に取る
一度ザルに上げた後、再び食塩を加えた40℃程度のぬるま湯の中で生筋子をほぐし、卵から皮や筋を取り除きザルに上げる。



3 漬ける

なじむように混ぜる
水気をよく切った卵をボールに入れ、調味料を加えて混ぜ合わせる。調味料の分量は目安です。お好みで調整してください。



4 寝かす

しばらく待ちましょう
冷蔵庫に入れ、30分〜1時間程度寝かせれば完成。味のなじみが足りなければさらに時間をかけてなじませましょう。

詳しい手順を動画でも！



北海道
ぎょれん
北海道秋鮭普及協議会

・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

動画で見る



材料 (4人分)

- 秋鮭(生).....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

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。
4③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。



すりおろしオニオン
ドレッシングで！

秋鮭とまいたけのレンジ蒸し

動画で見る



材料 (2人分)

- 秋鮭(生).....2切れ
- まいたけ.....1パック
- 青じそ.....5枚
- 酒.....少々
- 塩・こしょう.....少々
- キューピーすりおろしオニオンドレッシング.....大さじ3

作り方

- 1秋鮭は3等分にし、酒をふり、塩・こしょうをする。
2まいたけは小房に分ける。
3耐熱容器に①、②の順に重ね、ドレッシング大さじ2をかけ、ふんわりとラップをかけて、レンジ(600W)で約5分加熱する。
4③を器に盛りつけ、残りのドレッシングをかけて、せん切りした青じそをのせる。
※レンジの加熱時間は、様子を見て調節してください。

POINT

キューピーすりおろしドレッシングはレンジ前と、食べる直前に分けてかけるとしっかりと味付け出来ます