

秋鮭

北海道産

旬到来!

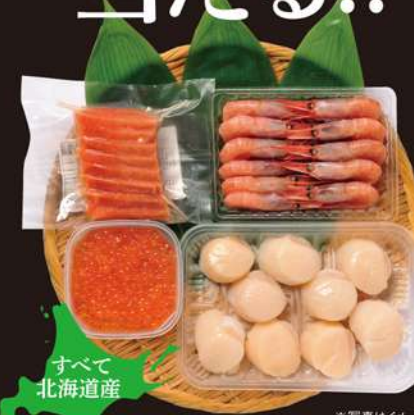


北海道から
旬のおいしさを全国へ!

お求めは、お近くのスーパー・量販店・生協などで

北海道産秋鮭を買って応募

“北海道の
海の幸”が
当たる!!



すべて
北海道産

※写真はイメージです。

50名様にプレゼント!

キャンペーン期間

2023年9月1日(金)～10月31日(火)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 >>



北海道の秋鮭定置網漁業は
MEL認証を取得しています。



マリン・エコラベル・ジャパン(MEL)は、資源と生態系の
保全に取り組んでいる漁業の証で、北海道でも
積極的に取り組みが進んでいます。

海と魚と北海道の持続可能な漁業のため、秋鮭稚魚の
放流など、未来に向けた取り組みが続けられています。

裏面特集
保存版

北海道産
秋鮭を美味しく
食べるコツ!!

保存版

北海道産秋鮭を美味しく 食べるコツ!! 教えます。

北海道
ぎょれん
北海道秋鮭普及協議会



詳しい保存法や、
焼く時のコツも
動画でチェックしてね



保存の仕方をひと工夫すれば、まとめて購入した秋鮭を
美味しく&手軽に食べられる、“賢く使える保存法”をマスターしましょう!

“賢く使える保存法” その1 そのまま冷凍保存

切り身にして、
一つずつラップで包む。

ポイント
匂い移り防止&解凍時間の短縮!



切り身が重ならないようにさらに
アルミホイルで包んで冷凍庫へ。

ポイント
冷凍焼け防止!



“賢く使える保存法” その2 ひと手間加えた保存

材料を混ぜた漬け地を入れた袋に、
切り身を入れ軽く揉んでなじませ冷凍庫で保存

ポイント
●切り身が重ならないようにする
●冷凍庫で約6時間保存する



※4人分/秋鮭の切り身4切れ(400g)でつくる場合

漬け地と一緒に袋に入れて保存!
焼くだけでごはんがススム一品。

保存目安日数 冷蔵で3日間 冷凍で2週間

味噌漬け

材料:
白みそ100g、
赤味噌30g、
酒20ml、
みりん20ml



塩麹漬け

材料:
塩麹80g、
酒30ml



醤油漬け

材料:
濃口醤油50ml、
酒50ml、
みりん50ml



北海道産秋鮭のオススメレシピ

秋鮭のホイル焼き

材料(2人分)

- 秋鮭(生).....2切れ
- しめじ・えのき.....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

作り方

- ①秋鮭は[A]で下味をつけ、しばらくおく。
- ②しめじとえのき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。

手軽に簡単!
アウトドアでも!



いくらの醤油漬け

北海道の
生筋子を
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

Step1

70℃のお湯



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。

Step2

ほぐし洗い

皮などを丁寧にとる
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。

Step3

漬ける

なじむように混ぜる
醤油、酒、本みりんで作った調味液を、ほぐしたいくらに漬けます。

Step4

寝かす

しばらく待ちましょう
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。

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



テイスティドレッシング
完結たまねぎ!

秋鮭と かぼちゃの蒸しサラダ



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
- キユーピーマヨネーズ.....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。

材料(2人分)

- 秋鮭(生).....2切れ
- かぼちゃ.....1/8個
- ぶなしめじ.....1/2パック
- 春菊.....1本
- 長ねぎ.....1/4本
- 酒.....大さじ1
- 塩.....少々
- こしょう.....少々
- キユーピー
テイスティドレッシング
黒酢たまねぎ.....適量

作り方

- ①秋鮭は3等分のそぎ切りにし、塩・こしょうをする。ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。長ねぎは5mm幅の斜め切りにする。
- ②春菊は茎を長さ1cm、葉を長さ5cmに切る。
- ③耐熱容器に①のぶなしめじ、長ねぎ、秋鮭の順に入れ酒をふり、ラップをかけ、レンジ(600W)で約2分30秒加熱する。
- ④かぼちゃはワタと種を取り、ひと口大の乱切りにし、めらしたクッキングペーパーで包んで耐熱容器にのせ、ラップをかけ、レンジ(600W)で約2分30秒加熱する。
- ⑤器に③と④を盛りつけ、②をのせ、ドレッシングをかける。

POINT レンジの加熱時間は様子を見て調節してください。



北海道産の秋鮭をつかったおすすめレシピがたくさんあります! (北海道ぎょれん 秋鮭) <https://www.gyoren.or.jp>