

秋鮭

北海道産

今だけ旬の
美味しさ

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
●甘えび/100g ●ほたて玉冷/200g
●いくら醤油/60g ●秋鮭ルイベ/90g

※写真はイメージです。

50名様にプレゼント!
さらに! 2万円相当の豪華セットが
5名様に当たる!
買えば買うほど

キャンペーン期間

2024年9月1日(日)~10月31日(木)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。

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

保存版

北海道産秋鮭を美味しく食べるコツ!! 教えます。

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!

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



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。

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
point 匂い移り防止&解凍時間の短縮!



ポイント
point 冷凍焼け防止!



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

漬け地と一緒に
袋に入れて保存!

焼くだけで
ごはんが
ススム一品に。

ポイント
point ●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



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

※4人分/秋鮭の切り身4切れ(400g)で作る場合

今だけのおいしさ! 北海道産秋鮭旬レシピ

手軽に簡単!アウトドアでも! 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
●塩.....小さじ1/6
●酒.....大さじ2/3
●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。

詳しい
作り方を
動画で見る



冷やしてサッパリ! 秋鮭と根菜の南蛮漬け



詳しい
作り方を
動画で見る



生姜でコク味アップ! フライパン1つで 秋鮭の甘辛生姜焼き



詳しい
作り方を
動画で見る



北海道名物! 石狩鍋



詳しい
作り方を
動画で見る



北海道の
生筋子で
カンタン!

いぐらの
醤油漬け

●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
皮などを丁寧にとる
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おいてなじませましょう。

詳しい
手順を
動画でも!



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(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



詳しい
作り方を
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