

日本の
しあわせ
おかず

北海道の天然
秋鮭

まるごとおいしい北海道の秋鮭!

秋鮭は頭から尻尾の先まで、「捨てるところがない」といわれる貴重な魚。
部位によって様々な調理方法や味わいがあり、

栄養も豊富。さらにアスタキサンチンには、

老化を引き起こす活性酸素を除去する働きがあるといわれるほか

血液をサラサラに保つEPA、記憶学習能の維持に欠かせないDHAが含まれています。
カラダも喜ぶおいしさを、ぜひ余すところなく楽しんでみませんか。



①
コロッケ!

②
親子丼!

③
ムニエル!



♪ 栄養も ♪
♪ おいしさも ♪
★ 満点! ★

SAKE &
IKURA

SAKE &
IKURA

北海道の

塩秋鮭・いくら

で作れちゃう!

人気定番
メニュー

北海道
ぎょれん
北海道秋鮭普及協議会

ニッポンの
幸せ味

北海道の宝物
いくら

「いくら」は天然栄養のカプセル!

DHAやEPAなどの脂質のほか、「いくら」にはタンパク質も多量に含まれています。
これらのタンパク質とDHAやEPAと一緒に摂取することで、
より効果的なコレステロール低下や中性脂質の低下が見られるという研究結果があり、
またその効果は「いくら」摂取によるコレステロール増加をはるかに上回る場合もあります。
このように、さまざまな栄養素を併せ持つ「いくら」は美味しいだけではなく、
非常に魅力的な天然栄養カプセルと言えるかもしれません。



健康の
強い味方!
鮭の子
いくら!

監修/北海道大学 大学院 教授 宮下和夫 先生

④
パスタ!

⑤
サラダ!

⑥
まぜご飯!



1 塩秋鮭のコロッケ

4人分

- 塩秋鮭:2切れ
 - じゃがいも:4個(約600g)
 - 白ワイン(料理酒でも可):大さじ1
 - 薄力粉:適量 ●溶き卵:1個分
 - パン粉:適量 ●揚げ油:適量
 - 「●牛乳:大さじ2
 - 砂糖:小さじ1
 - 塩・こしょう:各少々
- 【ソース】
- ケチャップ:大さじ2
 - マヨネーズ:大さじ2
 - レモン汁:小さじ2



- ①耐熱容器に皮をはずした塩秋鮭を入れて白ワインをふり、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600w)で約3分加熱し、ほぐしておく。
- ②じゃがいもは皮をむいて茹で、粉ふきいもにしてボウルで潰しておく。
- ③②のボウルに①・Aを入れて混ぜ、一口大のボール状に丸める。
- ④③を薄力粉・溶き卵・パン粉の順につけて衣にし、180度の油できつね色になるまで揚げて器に盛り、材料を混ぜ合わせておいたソースを添える。

2 塩秋鮭といくらのなかよし親子丼

4人分

- 塩秋鮭:2切れ
- いくら:大さじ6
- 卵:2個
- レタス:2枚
- ご飯:丼ぶり4杯分(800g)
- 塩・こしょう:各少々
- バター:大さじ1



- ①塩秋鮭は焼いてほぐし、レタスは食べやすい大きさにちぎって水にさらしておく。
- ②卵は溶いて塩・こしょうをし、バターを入れて熱したフライパンでスクランブルエッグにする。
- ③丼にご飯を盛り水気を切った①のレタス・塩秋鮭・②のスクランブルエッグ・いくらを彩りよくのせる。

3 塩秋鮭のパリパリムニエル

4人分

- 塩秋鮭:4切れ ●エリンギ:2本
- パプリカ:1/2個
- いんげん:100g
- 粉チーズ:大さじ4
- 白ワイン(料理酒でも可):大さじ1
- 薄力粉:適量
- 塩・こしょう:各少々
- オリーブオイル:大さじ1と1/2



- ①塩秋鮭は白ワインをふっておき、エリンギは縦半分に、パプリカ・いんげんは食べやすい大きさに切っておく。
- ②鮭の水気をふき、こしょうをして薄力粉を薄くまぶす。
- ③フライパンにオリーブオイルを引いて熱し②の鮭を入れる。片面が程良く焼けてきたら、焼けていない方の鮭の身に粉チーズをふって裏返し、チーズがパリパリになるまで中火で焼く。
- ④フライパンでエリンギ・パプリカ・いんげんを炒め、塩・こしょうで味を調え、器に盛った③に添える。

4 いくらとモzzarellaチーズのスープパスタ

4人分

- いくら:大さじ6
- にんにく:2片
- モzzarellaチーズ:100g
- スパゲティ:400g
- スパゲティのゆで汁:3カップ
- オリーブオイル:大さじ2
- 白ワイン:大さじ2
- こしょう:少々
- バジル:適量



- ①にんにくは薄切り、モzzarellaチーズは一口大に切っておく。
- ②フライパンにオリーブオイル・にんにくを入れて弱火で熱し、にんにくがきつね色になったら取り出しておく。
- ③②のフライパンに白ワイン・表示時間より2分短く茹でたスパゲティ・茹で汁・①のモzzarellaチーズを入れ軽く煮たせる。
- ④③にいくらを加えて軽く混ぜ、こしょうをふって器に盛り、バジル・②のにんにくをのせる。

5 いくらのマリネサラダ

4人分

- いくら:大さじ6
- ロースハム:4枚
- 玉ねぎ:1個
- レタス:2枚
- 「●レモン汁:大さじ3
- オリーブオイル:大さじ3
- はちみつ:小さじ1
- 塩・こしょう:各少々



- ①玉ねぎはスライス、レタスはちぎってそれぞれ水にさらしておき、ハムは8等分に切っておく。
- ②ボウルにAを入れてよく混ぜ、いくら・水気を切った①の玉ねぎ・ハムを加えて和え、器に盛って水気を切った①のレタスを添える。

6 いくらのまぜご飯

4人分

- いくら:大さじ6
- ご飯:ご飯茶碗4膳分(600g)
- バター:大さじ2
- 白ごま:大さじ1
- 大葉:4枚
- きざみのり:適量



- ①炊きたてのご飯にバター・白ごま・千切りにした大葉を加えて混ぜてからいくらを加えて軽く混ぜあわせる。
 - ②①を器に盛り、きざみのりをかける。
- ※大葉の代わりに青のりや万能ねぎでもOK!