



魚をもっとおいしく!

LOVE



FISH

料理長が作った
特別レシピ22品

横浜魚市場卸協同組合理事長ご挨拶…2
 横浜ガストロノミ協議会のご紹介、参加シェフ…3

INDEX

- シェフのレシピ
- サーモンとほたてのカルパッチョ 姫サザエと青胡椒のドレッシングを添えて…4
 - ぶりのソテー 生からすみソース 彩り大根と柚子風味のハーブを添えて…4
 - 軽い燻製をかけたサーモンの皮面焼き 赤ワインソース…5
 - 真鯛とほたてのムース サフラン風味の白ワインソース…5
 - ぶりの和香草マリネ カラフル大根サラダ仕立て…6
 - ほたてとサーモンのクリームグラタン ポン・ファム風…6
 - 真鯛のキャベツ包み マッシュルームソース…8
 - ブロッコリーに覆われたサーモンのムニエル マスタード香るソース…8
 - サーモンのマリネ クリームチーズ巻き…10
 - ほたてのラビオリ風 海老クリームソース…10
 - 香ばしく焼き上げたぶりと柚子胡椒風味の白ワインソース…12
 - まぐろとオルツォのサラダ仕立て…12
 - 真鯛のポワレ ほたてとサフランのスープ仕立て…13
 - サーモンミキユイ 西京味噌のソース…13
 - ほたてのポワレ 茸ソース…14
 - まぐろのタタキ 大葉ソース…14
 - まぐろ漬井 欧風ソース…16
 - ぶりスペアリブ風 おろし和え 柚子風味…16
 - ひよこ豆とアサリとムール貝のズッパ 真鯛のソテー添え…18
 - ぶりと大根のスフィンチョーネ パレルモ風…18
 - ほたての山芋巻き 特製ソース煎り焼き…20
 - 真鯛の昔ながらの醤油煮…20

- コラム
- おいしさの秘密に迫る/黒瀬ぶり…7
 - おいしさの秘密に迫る/宇和海の真鯛…9
 - おいしさの秘密に迫る/富士山サーモン…11
 - おいしさの秘密に迫る/北海道産ほたて…15
 - おいしさの秘密に迫る/国産の養殖まぐろ…17
 - SDGs達成への取り組み…19
 - 横浜市中央卸売市場紹介…21

参加店舗のご紹介…22

横浜の中心地「横浜駅」から徒歩15分ほどにある横浜市中央卸売市場では、神奈川・横浜の飲食店や魚屋、スーパー等に世界・全国から集まる水産物を見極め、それぞれの店の好みに合わせた旬な食材を日々届けています。しかし、新型コロナウイルスの影響により市内飲食店はもとより国内各地で魚介類を育ててきた生産者の存続が危機に瀕しています。この状況をなんとかしたいとの思いから、市内各店のシェフ・料理長等によって組織された横浜ガストロノミ協議会の協力を仰ぎ、普段消費者に届きにくい生産者の思いや有名シェフ秘伝の魚の多様な楽しみ方を一人でも多くの方にお伝えできればと、この冊子を作成しました。ここで紹介された店でプロの料理を楽しむもよし、レシピを参考に手料理で楽しむもよし、魚のおいしさを堪能してください。



横浜魚市場卸協同組合理事長 布施是清

横浜ガストロノミ協議会について

横浜ガストロノミ協議会は、横浜を「世界に通用するグルメ都市」にするという構想のもとに集い、発足しました。明治の開港以来、和・洋・中の「豊かな食文化を育んできた街・横浜」をアピールし、子供や大人の食育活動、次世代の食の担い手の育成活動、地産地消を伝える活動などを行っています。この度、国産魚レシピ冊子制作にあたり、日本の魚の美味しさを改めて知ってほしいとの思いでレシピを考えました。世界的に見ても日本の魚介類は最高峰レベルです。横浜を代表するシェフ達が何度も試作を繰り返し、家庭で美味しく手軽に出来る魚料理のレシピを今回ご紹介致します。是非この機会に美味しい魚料理をご家庭でお楽しみください。



シェフ・フルール横濱
 オーナーシェフ
 横浜ガストロノミ協議会
 理事長 飯笹光男

参加シェフ



ヨコハマ グランド
 インターコンチネンタル ホテル
 総料理長 齊藤悦夫



ストラスヴァリウス
 オーナーシェフ 小山英勝



横浜ベイホテル東急
 総料理長 丸山修司



レストラン ベタル ドウ サクラ
 オーナーシェフ 難波秀行



ビストロ酒場 Marine Club
 総シェフ 竹田直人



インターナショナル
 キュイジーンズ サブゼロ
 料理長 大井 努



Hitotsu
 オーナーシェフ 野田一寿



浜横石 つねとら
 店主 近藤恒夫



崎陽軒 イルサジジョ
 料理長 金子誠彦



崎陽軒 嘉宮
 料理長 坂場和美

サーモンとほたてのカルパッチョ 姫サザエと青胡椒のドレッシングを添えて

材料/4人分

- ・サーモン…1/2フィレ
- ・岩塩(マリネ用)…30g
- ・三温糖(マリネ用)…20g
- ・黒胡椒(マリネ用)…適宜
- ・ほたて…8個
- ・姫サザエ…4個
- ・レモン…1個
- ・ディル…1/3パック
- ・エシャロット…50g
- ・グリーンペッパー(水煮)…4g
- ・EVオリーブオイル…適宜
- ・各種サラダ&香草…適宜



作り方

- ① 岩塩・三温糖・黒胡椒・レモンの皮・ディルでサーモンを1時間ほどマリネする。
- ② 長方形に平たく成形したマリネサーモンをほたてを包み、切りやすくなるため、冷凍庫に入れ軽く凍らせる。
- ③ 沸騰したお湯に軽く塩(分量外)を入れ、姫サザエを殻ごとポイルし、細かく刻む。
- ④ レモン汁・エシャロット・グリーンペッパー・EVオリーブオイルでドレッシングを作り③のサザエを加え味を調える。
- ⑤ ②のほたてを巻いたマリネサーモンを均一の厚さにスライスする。
- ⑥ 皿の中央にサザエの殻に詰めたサラダブーケを置き、⑤のスライスしたマリネサーモンを盛り付け、ドレッシングをかけ香草を飾る。



ほたて貝をサーモンで巻き、均一の大きさに整えて、軽く凍らせてから切り分けるのがポイントです。グリーンペッパーを少し刻むことで、香りの良いドレッシングに仕上がります。



軽い燻製をかけたサーモンの皮面焼き 赤ワインソース

材料/4人分

- ・サーモン…400g
- ・塩・胡椒・砂糖…適量
- ・燻製チップ…適量
- 〈付け合せ〉
- ・ポテトのビュレ…適量
- ・洋ねぎ…1/2本
- ・浅つき…少々
- 〈赤ワインソース〉
- ・エシャロット…100g
- ・玉ねぎ…500g
- ・赤ワイン…600cc
- ・フォン・ド・ヴォー…500cc
- ・黒粒胡椒…5粒
- ・ローリエ…1枚
- ・塩…少々



作り方

- ① サーモンを3枚におろし塩、胡椒、砂糖少々で12時間程マリネする。さっと洗い、よく水分を拭き取り冷蔵庫内で休ませる。燻製庫内の温度が上昇しないように(氷入りのバットなどを入れ)冷燻にかける。
- ② ソースを作る。エシャロット、玉ねぎはスライスし、黒粒胡椒、ローリエ、塩、赤ワインを加え水分がなくなる位まで十分煮詰める。フォン・ド・ヴォーを加え更に1/3位煮詰めた後、シノワで濾す。
- ③ ①のサーモンを厚切りにカットし、フライパンに油はひかず皮面のみを焼き、中心はロゼに仕上がる様に火を入れる。(火を通し過ぎないように注意する事)
- ④ ポテトのビュレを皿に敷き、③のサーモンをのせ、周りに赤ワインソースを流す。付け合せ素材を添え出来上がり。



サーモンは決して燻製にしないこと。身質が塩鮭のようにパサついてしまいせっかくの上品な味が失われてしまいます。今回は趣向を凝らし軽い燻製をかけて香りを加えてみましたが、ご家庭では燻製せずに調理しても構いません。



ぶりのソテー 生からすみソース 彩り大根と柚子風味のハーブを添えて

材料/4人分

- ・ぶり…100g×4切れ
- ・生からすみ…24g
- ・焼きだし1パック(希釈タイプ)大根用…450cc
- ソース用…80cc
- ※焼きだし5gに対して450ccの水で希釈し、大根を煮る。煮汁をソースに使用。
- ・大根…40g×4枚
- ・ビタミン大根(緑)…20g
- ・紅しぐれ大根(紫)…20g
- ・紅くるり大根(赤)…20g
- ・塩麹…適宜
- ・各種香草…適宜
- (バジル・ディル・セルフイユ・チコリフリゼ・デトロイト・ルッコラ)
- ・EVオリーブオイル…80cc
- ・柚子…1個

作り方

- ① ぶりを少量の油(分量外)をひいたフライパンで皮目からゆっくりとソテーする。
- ② 大根を1cm幅に切り、厚めに皮を剥き面取りをする。鍋に焼きだしと大根を入れて火にかけ、風呂吹き大根のように柔らかくなるまで煮込む。
- ③ 生からすみに②の煮汁(80cc)とEVオリーブオイル(60cc)を加えソースを作る。
- ④ 3種の彩り大根をお好みの大きさに切り分け塩麹に漬けておく。
- ⑤ 各種香草を適当な大きさに切り、EVオリーブオイル(20cc)と柚子で和える。
- ⑥ ①のクリスピーに焼き上げたぶりの皮目を外しておく。
- ⑦ 皿中央に風呂吹き大根を盛り付け、その上に①のぶり、⑤のサラダとクリスピーに焼き上げた皮を飾る。
- ⑧ ⑦に生からすみソースと塩麹でマリネした彩り大根3種を盛り付ける。



市販の生からすみは塩味が強いので、お好みで量を加減してください。市販のからすみパウダーでも代用可能です。



真鯛とほたてのムース サフラン風味の白ワインソース

材料/4人分

- 〈ムース〉
- ・真鯛(正味)…250g
- ・ほたて…50g
- ・卵白…1.5個分
- ・生クリーム(38%)…250cc
- A 塩・胡椒・カイエンペッパー…適量
- 〈ソース〉
- ・エシャロット…120g
- ・玉ねぎ…500g
- ・マッシュルーム…80g
- ・ノイリー酒…100cc
- ・白ワイン(辛口)…375cc
- ・魚(鯛、舌平目などの白身魚)のだし(又は鶏のブイヨン)…600cc
- ・サフラン…少々
- ・ローリエ…1枚
- ・生クリーム(38%)…500cc
- 〈付け合せ〉
- ・ほうれん草…適量

作り方

- ① ムースを作る。真鯛とほたてはよく水分を取り除き適当な大きさにカットし、フードプロセッサーでなめらかなペースト状にする。卵白と(A)を加え混ぜ合わせ、裏漉したら冷蔵庫でよく冷やす。生クリームを少しずつ加え均一に混ぜ合わせる。
- ② ソースを作る。エシャロット、玉ねぎ、マッシュルームはスライスし、バター(分量外)で軽く炒め、ノイリー酒と白ワイン、魚のだし、ローリエと一緒に沸かし、水分がなくなる位まで煮詰める。サフラン、生クリームを加えひと煮立ちさせ軽く煮詰めた後、シノワで濾す。※シノワがないご家庭では布巾、細かい目のザル、大きめの茶漉しなどで代用可。
- ③ ①のムースをトイ型に絞り、82℃で約30分蒸した後、カットする。
- ④ ほうれん草はバター(分量外)で強火でサッとソテーし皿に敷き、③のムースをのせ、②のソースをかけて、お好みの付け合せ素材を添え出来上がり。



フランス料理のソース類は少量を作っても味が十分出ず美味しく出来ません。冷凍保存も効きますのである程度の量を作る事をお勧めします。ムースを作る際、各素材を十分に冷や合わせていく事が大切です。



ぶりの和香草マリネ カラフル大根サラダ仕立て

材料/5~10人分

- | | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ぶり…フィレ1枚 塩…60g グラニュー糖…40g 大葉(みじん切り)…20枚 わさび(おろし)…20g 生姜(おろし)…10g 山椒…6g | <ul style="list-style-type: none"> 大根…適量 青大根…適量 レディースサラダ…適量 紅芯大根…適量 紫大根…適量 黒大根…適量 アマランサス…適量 ナスタチウム…適量 レッドソレル…適量 セルフィーユ…適量 穂紫蘇…適量 赤芽…適量 | <ul style="list-style-type: none"> 塩・胡椒…適量 オリーブオイル…適量 |
|--|--|---|

作り方

- ぶりは皮付のまま、混ぜ合わせた(A)を身の方にだけ塗り込む。
- ラップをかけて冷蔵庫で丸1日漬け込む。
- 周りに付いた材料を取り除き、ペーパーで水分をよく拭き取る。
- カラフル大根サラダを作る。色とりどりの大根をスライスして水で洗う。香草類も水で洗いきよく水を切る。
- 塩、胡椒で味付けてオリーブオイルを振る。
- ぶりは皮を取って薄くスライスする。
- スライスしたぶりと大根をカラフルに彩りよく盛り付けて、ぶりの上からもオリーブオイルをかけて仕上げる。

シェフの
ポイント

ぶり以外にも鯛やサーモンなどで代用もできます。その際は身の厚さでマリネする時間を調整します。洋ハーブを使用すれば洋風マリネとしても美味しく作ることができます。食べる分だけスライスして残りは冷凍して保存可能。



ほたてとサーモンのクリームグラタン ボン・ファム風

材料/2人分

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> サーモン…80g×2 ほたて…4個 しめじ…50g 玉ねぎ…40g 白ワイン…150cc 生クリーム(動物性45%)…200cc (水…40cc) | <ul style="list-style-type: none"> 卵黄…1個 キャベツ…160g じゃが芋…2個 バター…適量 粉チーズ…適量 塩・胡椒…適量 |
|---|---|



作り方

- キャベツは短冊に切り、塩、胡椒して電子レンジで約2分加熱し器に盛る。
- じゃが芋は皮をむいて1/4程度に切り、電子レンジで加熱しバターと塩、胡椒を振ってキャベツと共に器に盛る。
- 鍋にバターを塗り、玉ねぎのみじん切りを敷き、しめじを散らして塩、胡椒をしたサーモンを入れ、白ワインを加えて火にかける。サーモンに8割方火が通ったら、ほたても加え、加熱する。この時、鍋の大きさや火力によって水を加えて調整する。
- 沸いてきたら、蓋をして約3~4分加熱する。
- ほたての火の通り過ぎに注意しながらサーモンに火が通ったら取り出して器に盛る。
- 煮汁を1/4程に煮詰め、生クリームを加え更に煮詰めてとろみを出す。味を調え卵黄を加え手早く攪拌しソースを仕上げる。
- 器に盛ったサーモンの上に、ソースをたっぷりかけて粉チーズも振り、魚焼きグリルかオーブントースターで約5~6分、焼き色を付け完成。

シェフの
ポイント

ホワイトソースを使わない簡単グラタンです。煮汁を煮詰めて味を凝縮するのがポイントです。オーソドックスなフランス料理を身近な食材を使い、家庭で作りやすい形にアレンジしました。



おいしさの秘密に迫る

宮崎沖の透明な海で ていねいに育まれた黒瀬ぶり

大きく身の引き締まった黒瀬ぶり。



黒瀬ぶりとは、宮崎県志布志湾で養殖されている黒瀬水産のブランド魚です。漁場は九州の南端、宮崎県串間市の沖合いにあります。この周辺は流れが速い「黒潮」の通り道。荒波に鍛えられた黒瀬ぶりは、身が引き締まってピチピチしています。



宮崎県串間市沖の黒瀬漁場。

卵からつくる「完全養殖」 持続可能な方法でおいしさを追求

黒瀬水産では、黒瀬ぶりを「人工種苗」による完全養殖で育てています。人工種苗で養殖をすることで、天然の稚魚を獲らずにすみ、海の資源や生態系を維持することにつながります。受精卵は特別な技術によって早期に孵化させて、育成期間を長くとる工夫もしています。そのため、黒瀬ぶりは成熟前の2歳魚でも身が大きくおいしく育ちます。年に5回の人工種苗で、季節を問わずおいしいぶりを届けています。



いけすの中で元気に泳ぐ黒瀬ぶり。

手間ひまをかけて養殖場を安全に管理

養殖を行うには「いけす」と呼ばれる囲いを海に設置します。黒瀬ぶりの養殖場は沖合い3kmにあるため、海流に流されやすい。そこで考案されたのが「浮沈式」の特別ないけすです。気候条件により、いけすを海中に沈めたり、エサを与えるときに浮上させたりするなど、人の目で状況を確認しながら大切に管理しています。



出荷サイズに育ったぶりを水揚げします。

環境にやさしい養殖を目指して

黒瀬ぶりのエサは、厳選した原料で作られた乾燥タイプ飼料です。イワシなど生のエサを与えると、食べ残しによって海を汚してしまうことがありますが、エサに配慮することで、海の資源を守るにつながります。黒瀬水産では、このような環境に配慮した養殖に取り組んでおり、黒瀬ぶりは養殖業のエコラベル「MEL認証」を取得しています。こだわりのエサで、おいしさの追求と環境の維持に取り組んでいる黒瀬ぶりは、血合の発色がよく、変色も少ないので見た目もきれい。一流シェフが長年、指名するほどです。



黒瀬ぶりは身質も色鮮やかできれいです。

真鯛のキャベツ包み マッシュルームソース

材料/2人分

- ・真鯛フィレ(皮なしの80~100gサイズ)…2切れ
- ・マッシュルーム…100g
- ・生クリーム…25g
- ・無塩バター…15g
- ・キャベツ…2枚
- ・塩・胡椒…適量
- ・片栗粉…適量

作り方

- ① ソースを作る。マッシュルームを薄くスライスし、小鍋に入れ、軽く塩(目安0.5g)を振ってひたひたの水(目安250cc)を加え火をかけ、沸騰したら蓋をし、弱火で25分間煮出す。
- ② ①を布で搾る様に漉し、水分は再び小鍋に戻し50ccになるまで煮詰める(搾りかすは取っておく)。生クリーム、無塩バターを加え、塩、胡椒で味を調え、水溶き片栗粉で軽くとろみをつける。
- ③ 真鯛を3cm大にカットし、容器(皿でも可)に入れラップをし、電子レンジ(500Wで1分 / 600Wで50秒)で火を入れる。
- ④ ③の真鯛をフォークなどでほぐし、取っておいたマッシュルームの搾りかすを粗みじんにしたものとあえ、塩を振って下味をつけ、半量ずつラップで球状に包む。
- ⑤ キャベツを2%ほどの塩分濃度のお湯(1リットルのお湯に対して大きじ1杯の塩が目安)で3~4分ゆで、氷水に落とし、鮮やかな緑色を保つ。
- ⑥ ④のラップを取り、⑤のキャベツで改めて包み、皿の中央に盛り付け、②のソースを上からかけ、好みにブラックペッパーを砕いて散らす。



シェフの
ポイント

マッシュルームのゆで汁をしっかりと煮詰めることがポイント。マッシュルームの香り豊かなクリームソースと真鯛の相性をお楽しみください。



ブロッコリーに覆われたサーモンの ムニエル マスタード香るソース

材料/2人分

- ・サーモンフィレ(皮なしの80~100gサイズ)…2切れ
- ・ブロッコリー…100g
- ・白ワイン(辛口)…100cc
- ・生クリーム…10g
- ・無塩バター…10g
- ・ディジョンマスタード(洋辛子ペースト)…10g
- ・ピンクペッパー…適量
- ・塩…適量
- ・強力粉…少々
- ・付け合せ
- ・ミニトマト・サラダ…適量

作り方

- ① サーモンに塩で下味をつけ、強力粉をまぶす。フライパンにオリーブオイル30g(分量外)と無塩バター10gほど(分量外)入れ火をつけ温まったところにサーモンを入れ両面軽く焼き色を付ける。蓋をして火を消し、4分ほどおき、ゆっくり火を入れる。
- ② ブロッコリーを下ゆです。2%ほどの塩分濃度のお湯(1リットルのお湯に対して大きじ1杯の塩が目安)で1分ほどゆで、氷水に落とし、鮮やかな緑色を保つ。水気を切り、粗みじんにしておく。
- ③ ソースを作る。小鍋に白ワインを入れ火にかけて、中火で20ccになるまで煮詰めていく。煮詰まったところに生クリーム・無塩バター・マスタードを加えよく混ぜ、塩で味を調える。
- ④ 皿に①のサーモンを置き、③のソースに②のブロッコリーを加えサーモンにかける。
- ⑤ 上からピンクペッパーをお好みで振り、周りにサラダやミニトマトなど彩りを添える。



シェフの
ポイント

今回のソースはフランスの伝統的なソースです。マスタードを加えることで家庭でも味のブレがなく作ることができます。



おいしさの秘密に迫る

豊かな漁場でのびのび育つ 宇和海の真鯛



魚にストレスを
かけないのが
美味しさの秘密。

愛媛県の西側に広がる宇和海。太平洋から流れ込む黒潮に洗われて、日本有数の透明度を誇る海にヨンキュウグループの真鯛養殖場があります。人の手によって大切に育てられた真鯛は健康そのもの。歯ごたえがよく、上品なうまみを感じられます。

うす飼いによって 健康で丈夫に育てる

ヨンキュウの養殖場は、豊後水道に近く、様々なプランクトンが生息する豊かな海域にあります。浅場でも水深が50m以上と深く、水がきれい且穏やか。黒潮の影響で水温も安定しており、真鯛の成長に適しています。恵まれた天然資源に影響を与えないように、ヨンキュウでは、受精卵を人工的に孵化させて、出荷魚になるまで一貫した体制で育てています。いけす内の尾数を通常の7割程度に抑える「うす飼い」にこだわって、魚にストレスをかける心配していません。きれいな海でのびのび育てられた真鯛は、健康で病気にもかかりにくく、うまみや歯ごたえもたっぷりです。



50以上あるいけすで月齢ごとに管理します。

エサの配合を工夫して 資源保護とおいしさを両立

真鯛の養殖では、身をおいしく育てるために、魚粉を配合したエサを与えます。ヨンキュウでは、資源保護の観点から魚粉を4割に抑え、代わりに植物性タンパクなどを

配合したものを採用。魚の顔を見ながらエサを与えることも、大切にしている点です。どの魚にも行き渡るように目で見て確認すると同時に、必要な分量を見極めて、食べ残しがないようにします。こうした細やかな気遣いが、水質の維持や赤潮の発生を防ぐことにつながるからです。いけす周辺の水質は定期的にチェックして、美しい宇和海を維持するように努めており、このような取り組みから、ヨンキュウの真鯛養殖はMEL認証を受けました。

おいしい食べ方のマメ知識

真鯛は切り身を調理したり、お刺身で食べたりしますが、あえてザク切りにして、不揃いな食感を楽しむのもおすすめです。愛媛県の郷土料理に「鯛めし」がありますが、宇和島市周辺の「鯛めし」といえば、ザクザク刻んだ真鯛をつけだれと卵の黄身とあえて、アツアツのごはんにのせたもの。簡単に作れるので、ご家庭でもぜひ試してみてください。一方、よい出汁が出るのも真鯛の魅力です。同じ「鯛めし」でも、松山市を中心とした地域では、鯛をごはんのせて一緒に炊き込みます。出汁がごはんにしみわたる、こちらもおすすめの食べ方です。



真鯛の歯ごたえを楽しめます。

サーモンのマリネ クリームチーズ巻き

材料/4人分

- | | |
|-------------|-------------|
| ・サーモン…200g | ・クリームチーズ…適量 |
| ・岩塩…72g | ・ディル…適量 |
| ・砂糖…4g | ・大根…お好みで |
| ・白胡椒 ホール…8g | |
| ・ローリエ…0.5枚 | |
| ・タイム…1g | |
| ・水…600g | |

作り方

- ① 〈A〉を鍋に入れ、沸かして冷ます。
- ② 骨を抜いたサーモンを①のマリネ液に1.5時間漬ける。
- ③ サーモンをマリネ液から取り出しペーパーなどで拭く。
ラップをして一度冷凍する(カットしやすくするため)。
- ④ サーモンを半解凍して斜めに薄くスライスする。
- ⑤ サーモンでクリームチーズを巻く。
お好みで食感を出すためにスライサーでカットした大根も巻く。

シェフの
ポイント

このマリネ液のレシピは鯛などの白身にも使え、冷凍して解凍後に生食で食べられるのが良い所です。注意点として鮮度の良いお魚を調理してください。サラダやカルパッチョ、スモークをかけてスモークサーモンにアレンジするのもおすすめです。



おいしさの秘密に迫る

富士山麓の湧き水が育んだ 滋味あふれる富士山サーモン

富士山の静岡県側、通称・表富士を見上げる自然豊かな環境に、柿島養鱒の富士宮事業所があります。ここで養殖されているニジマスは「富士山サーモン」と呼ばれ、一流料理人に愛されるおいしさです。

約2年かけて、2kgの大きになります。

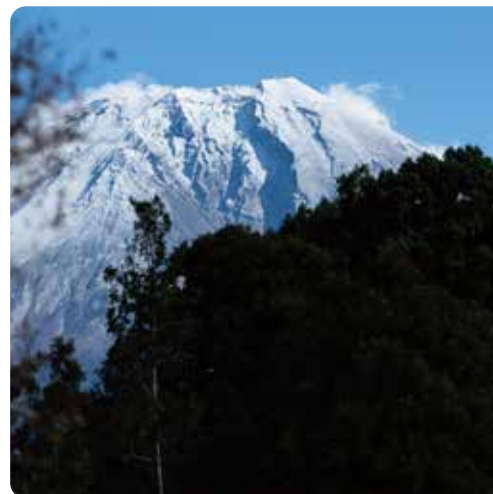


おいさと食感の秘密は 夏場も冷たい水温

柿島養鱒の富士宮事業所は、水がきれいな芝川の上流にあり、川沿いに約5000坪の敷地が広がっています。こちらの水源は富士山麓の湧き水。1日あたり約4万8000トンも得られます。湧き水なので水温が低く、年間を通じて10℃～11.5℃と安定しています。富士山サーモンは時間をかけてゆっくり育つため、海で育てたニジマスよりも身が引き締まっていて、ほどよい歯応えがあります。



富士山の湧き水で元気に育ちます。



養殖池からのぞむ富士山。

人の目くばりと気くばりが なにより大切

柿島養鱒では、ニジマスを卵から育てています。共食いを避けるため、稚魚の大きさごとに水槽を分けて管理しています。エサを与えるのに機械を使わないのも昔から。50もある養殖池を回り、つねに手まきでエサを与えています。広い池の中で、ニジマスがいる場所を確認し、エサが行き渡るようにしています。魚に元気がないときはエサを控えたり、元気のない魚を池から取り除いたりして、ニジマスが健康に育つ環境を作ります。こうして育った富士山サーモンは、一流の料理人も「身が締まっているから、生食はもちろん、焼き物や蒸し物、低温スモークなど、様々な料理で上品な味わいを楽しめます」と太鼓判を押すおいしさです。

自然環境に配慮しながら 身のおいしさを追求

柿島養鱒では、「川の恵みで育てているからこそ、環境を守っていかなくてはいけない」と考えています。特に気をつけているのがエサ。脂質が多いエサを与えれば短期間で大きく育つのですが、食べ残したエサで川が汚れないように、脂質の配合を控えています。飼料会社と協力し、地元のオリーブを加えた「静岡フレーバー」のエサも考案中です。「脂のおいしさだけでなく、身のおいしさも追求したい」。現在、大学の研究チームと共同で、身質の向上に取り組んでいます。

ほたてのラビオリ風 海老クリームソース

材料/4人分

- | | |
|--------------------|--------------|
| ・ほたて…120g(漬す用) | 〈ソース〉 |
| ・卵白…20g | ・海老の頭…50g |
| ・生クリーム…20g | ・オリーブオイル…10g |
| ・ほたて…120g(大きめにカット) | ・にんにくオイル…適量 |
| ・餃子の皮…8枚 | ・トマトピューレ…20g |
| | ・水…20g |
| | ・生クリーム…200g |

作り方

- ① すり鉢でほたてをすり潰しペースト状にする。
その中に卵白、生クリームを入れて混ぜ、塩、胡椒(分量外)をして大きめにカットしたほたてを入れ混ぜる。
- ② 餃子の皮に①を入れて包む。
- ③ ソースを作る。海老の頭をはさみなどで小さく切りオリーブオイルで炒め水分を飛ばす。にんにくオイルを入れざっと炒め、水、生クリーム、トマトピューレを入れ5分煮る。目の細かい物で漉す。
- ④ 塩(分量外)を入れたお湯で②のラビオリをゆでる(浮いてから1分でゆで上がり)。お好みの付け合せ野菜も一緒にゆでる。
- ⑤ 皿にラビオリを盛り、上からソースをかけ野菜を盛り付けて出来上がり。

シェフの
ポイント

フランスのリヨンのシェフから直接教えていただいたレシピを家庭向けにアレンジしました。ワンタンの皮で作るとまた違った食感になりますので是非試してみてください。



香ばしく焼き上げたぶりと 柚子胡椒風味の白ワインソース

材料/2人分

- ・ぶり…60g×2切れ
- ・ノイリーブラッドドライ…125g
- ・白ワイン…90cc
- ・エシャロット…30g
- ・魚のだし
(魚のあら、白ワイン、
セロリ、野菜のくずを煮たもの)
…125cc
- ・タイム…1本
- ・マッシュルーム…100g
- ・柚子…1個
- ・柚子胡椒…適量
- ・生クリーム(47%)…250g
- ・塩…適量
- ・菜の花…適量
- ・マイクロリーフ…適量

作り方

- ① エシャロット、マッシュルームをスライスして鍋に入れ、ノイリーブラッドドライ、白ワイン、タイム、魚のだしを入れ、1/4になるまで煮詰める。目の細かいシノワで漉す。
※シノワがないご家庭では布巾、細かい目のザル、大きめの茶漉しなどで代用可。
- ② 生クリームを加え一度沸かし、柚子の汁を入れて柚子胡椒、塩で味を調える。
- ③ ぶりをグリルパンもしくはフライパンで香ばしく焼く。皿にぶりを盛り上から白ワインソースをかける。
- ④ 下ゆでした菜の花を飾り、おろし金で柚子の皮をすりおろす。マイクロリーフを散らす。



冬の代表的な魚種の一つを柚子胡椒風味に仕上げた白ワインソースでいただくイタリアンと和の融合的な一皿。ぶりは鮮度が良ければしゃぶしゃぶにして白ワインソースをかけても美味しいです。



真鯛のポワレ ほたてとサフランのスープ仕立て

材料/1人分

- ・真鯛…80g
- ・オリーブオイル…適量
- ・塩・胡椒…適量
- 〈スープ〉
- ・オリーブオイル…適量
- ・玉ねぎみじん切り…10g
- ・にんにくみじん切り…5g
- ・トマトみじん切り…10g
- ・ほたて…6個
- ・水…400cc
- ・サフラン…ひとつまみ
- ・白ワイン…30cc



作り方

- ① 真鯛の両面に塩、胡椒をする。
- ② フライパンに適量のオリーブオイルで皮目から弱火で焼く。
- ③ 皮目を焼くことで8割方火を入れ、皮目がきれいに焼けたらひっくり返し身も焼く。身の方は焼き過ぎないように残りの2割に火を入れるイメージで焼く。
- ④ スープを作る。小さめの鍋にオリーブオイルをひき、玉ねぎのみじん切り、にんにくのみじん切りを入れ弱火で炒める。
- ⑤ 少し色が付いてきたら、トマトのみじん切りを加える。
- ⑥ 次にほたてと白ワインを加え、ややレア気味に火が入ったら、ほたては取り出し、水とサフランを加え蓋をして10分加熱する。
- ⑦ 深めの皿にスープを注ぎ、ほたて、真鯛のポワレ、お好みで野菜やハーブを加えて完成。



皮目を焼く際に8割方火を入れるという火入れ加減がポイントです。ほたては火を入れすぎると固くなるのでレア気味に。スープにはパセリ等のハーブを加えても美味しくなります。



まぐろとオルツォのサラダ仕立て

材料/2人分

- ・まぐろ…40g
- ・アツラガム…20g
- ・オリーブオイル…20cc
- ・グラニュー糖…ひとつまみ
- ・クレソン…1束
- ・ルッコラ…1パック
- ・アサリ…50g
- ・シラス…20g
- ・寒天…0.5g
- ・ローストアマニ…1g
- ・オルツォ…20g
- ・トマト…20g
- ・エシャロット…20g
- ・イタリアンパセリ…1束
- ・オリーブオイル…20cc
- ・黒オリーブ…4粒
- ・レモン…1/4個
- ・ケーパー…5g
- ・ディル…1束
- ・セルフィーユ…1束

A



作り方

- ① まぐろをスライスしてアツラガム、オリーブオイル、グラニュー糖で10分間マリネする。
- ② オルツォを塩ゆでして冷まし、カットした(A)である。
- ③ クレソン・ルッコラは水にさらしておく。
- ④ シラスは100°Cのオーブンで加熱し乾燥させ、ミキサーでパウダー状にする。
- ⑤ アサリを水から煮て漉し、その汁に寒天でとろみをつける。皿にすべて盛りつけ、ローストアマニを散らす。



日本の代表的な魚種のまぐろをヘルシーなイタリアンに仕上げました。まぐろはマリネしすぎると食感が変わるので長く漬けすぎないこと。レタスで巻いてマヨネーズをかけても美味しいと思います。



サーモンミキュイ 西京味噌のソース

材料/1人分

- ・サーモン…80g
- ・塩・胡椒…適量
- 〈ソース〉
- ・西京味噌…大さじ1.5
- ・白ワイン…20cc
- ・生クリーム…60cc

作り方

- ① サーモンに塩、胡椒をしてフライパンで皮目から中火で3分程度(目安)焼く(皮がきれいに焼けて、身の部分にも火が入り過ぎない程度)。
- ② ひっくり返し身は10秒程度さっと焼く。
- ③ ソースを作る。小さめの鍋に西京味噌、白ワインを入れて少し味噌を溶きながら加熱する。アルコールが飛んだら生クリームを加える。
- ④ 西京味噌のソースを皿に敷き、サーモンミキュイ、好みの野菜やハーブ等を飾る。



ミキュイとは、半生を意味するフランス語です。皮目を焼いて身には火が入りすぎないように注意します。ソースは西京味噌のほどよい甘さを活かした味です。



ほたてのポワレ 茸ソース

材料/2人分

- ・ほたて…200g
- ・生椎茸…1/2パック
- ・本しめじ…1/2パック
- ・マッシュルーム…1/2パック
- ・オリーブオイル…10cc
- ・無塩バター…40g
- ・にんにくみじん切り…小さじ1/2
- ・ベーコン(5mm幅にカット)…1枚分
- ・塩・胡椒…適量
- ・醤油…少量
- ・レモン…1/4個
- ・セルフィーユ・ディル…適量

作り方

- ① 生椎茸は石づきを取り除き1/4カットにする。本しめじは汚れている部分を取り除きバラバラにする。マッシュルームは1/2カットにする。
- ② ほたては塩、胡椒をする。フライパンを熱し、オリーブオイルを加え表面をこんがり両面焼く。
- ③ フライパンに茸、バター、にんにく、ベーコンを入れ火にかける。中火で茸を香ばしく焼いていく。途中、塩、胡椒を加えベーコンとにんにくを焦がさない様にカリカリに焼く。塩、胡椒、醤油で仕上げる。
- ④ 皿に茸ソースをのせ、ほたてを飾る。ハーブとレモンを添える。



茸ソースはゆっくりと茸が香ばしく焼ける様に炒めます。ほたての美味しさを味わってほしいので表面を強火でさっと焼き、中は半生状態がベストです。パンはもちろんご飯にも合います。気軽にご家庭で美味しいフレンチが楽しめます。



まぐろのタタキ 大葉ソース

材料/2人分

- ・まぐろ…150g
- ・サラダ類…適量
- ・ミニトマト(1/2にカット)…4個
- ・塩・胡椒…適量
- ・オリーブオイル…20cc
- ・大葉ソース…30cc
- 〈大葉ソース〉
- ・大葉…20枚
- ・オリーブオイル…60cc
- ・にんにく…10g
- ・白ワインビネガー…20cc
- ・塩…2g
- ・胡椒…適量

作り方

- ① 大葉ソースの材料をミキサーにかける。味をみながら塩、胡椒を加える。
- ② まぐろは塩、胡椒をして、フライパンにオリーブオイルを入れ強火で表面を焼く。粗熱を取り冷蔵庫で冷やす。
- ③ まぐろは冷蔵庫から出し、刺身の様にカットする。
- ④ 皿にサラダ(好みのサラダでよい、ポイルした野菜などもOK)を盛りカットしたまぐろをのせて大葉ソースをかける。



まぐろは表面を強火で焼き、中は半生状態にする事。刺身だけではなく軽く火を通した美味しさを味わえます。大葉ソースと合わせることでカルパッチョを気軽に楽しむことができ、お酒との相性も抜群です。



おいしさの秘密に迫る

日本で一番、ほたてが獲れる海 オホーツクから届いたほたて



ブリッとして
なめらかな食感です。



オホーツクといえば、何を連想しますか？

試される大地・北海道に広がる美しいオホーツク海。

流水がもたらす冷たい水質と、ほたてのエサとなるプランクトンが豊富な地域です。

日本で1年間に水揚げされるほたて約48万トンのうち、約32万トンはオホーツク海産です。



オホーツク海のほたて漁は、生産から冷凍加工まで、現地で一貫して行っています。

北海道ぎょれんのおいしいほたて

オホーツク海産ほたてのおいしさの秘密は「地まき方式」と呼ばれる生育方法にあります。ほたての稚貝(赤ちゃん貝)を海に地まきし、そのまま海底で4年間の歳月をかけて、自然に大きく成長させています。オホーツクの海に育まれたほたては、繊維質になります。すると、ブリッとしてなめらかな食感になるのです。



ほたて貝術網漁業は環境に配慮した持続可能な漁法です。

北海道の漁師が教えるほたての人気メニュー

ほたて貝柱はお刺身など生で食べることも多いですが、身に脂が少ないので、油脂や乳製品との相性も抜群。地元の北海道では、フライやバター焼など油を使ったメニューや、グラタンなどがよく食べられています。

おいしい食べ方のマメ知識

① 冷凍ほたての解凍方法

冷凍のほたて貝柱は、低温でじっくり解凍すると、生ほたて貝柱と間違えるほど美味しく解凍できます。ボールに氷を入れ、塩を小さじ1杯ふりかけたところに、冷凍ほたて貝柱を入れましょう。ラップをして常温で様子を見ながら解凍して調理に使用します。急いでいるときは、ポリ袋に入れてから流水にあてるとよいでしょう。

氷と塩を使った解凍方法



画像提供:ぎょれん販売(株)

② ほたての切り方

身をカットする場合、包丁を水平方向に入れることが多いかもしれませんが、繊維に沿って縦に入れると、歯ごたえや食感をしっかり楽しめるのでおすすめです。

縦切りがおすすめ



タテに切ると
歯ごたえがあって
美味しい。

画像提供:北海道ぎょれん

まぐろ漬丼 欧風ソース

材料/2人分

・まぐろ…1冊
 〈醤油漬けタレ〉
 ・濃口醤油…200cc
 ・酒…100cc
 ・みりん…100cc
 ・わさび…小さじ1
 ・生姜…小さじ1
 ・白みそ…小さじ1
 ・長ねぎ(みじん切り)…小さじ1

〈欧風ソース〉

・オリーブオイル…大さじ2
 ・にんにくスライス…1個分
 ・バルサミコ酢…大さじ2
 ・ハチミツ…大さじ1
 ・大葉(千切り)…2枚
 ・カイワレ…1/4わ
 ・海苔…適量

・白飯…2合



作り方

- ① 醤油漬けタレの材料を全て合わせる。その醤油漬けタレにまぐろ1冊を漬ける。
- ② 炊き上がったご飯の上にまぐろを鉄火丼のように並べる。
- ③ 欧風ソースを作る。オリーブオイルでにんにくをきつね色になるまでじっくり焼き、ガーリックオイルを取り、バルサミコ酢を入れゆっくりと火を入れ、トロミが出てきたらハチミツを入れ一体化させる。
- ④ 鉄火丼の上に欧風ソースを大さじ1程度、回し掛ける。薬味として大葉の千切り、カイワレを天盛り、カットした海苔を散らして仕上げる。



まぐろの漬けは、食感を損なわないようぐらせる程度にします。白飯は炊き立てを使用するのがベストです。



おいしさの秘密に迫る

選び抜いた漁場で じっくり育てる国産の養殖まぐろ



養殖本まぐろは脂のりが良いのが魅力です。

まろやかな脂と弾力のある赤身がおいしい、日本水産の国産養殖まぐろ。鹿児島県、大分県、島根県、長崎県、京都府の5府県に自然豊かな養殖場があり、出荷時期にもっとも状態の良い産地からお届けしています。

水質管理を徹底した環境で 安全に育てる

日本水産では、本まぐろの養殖場を国内5府県で展開しています。黒潮が流れ込む鹿児島、豊後水道に位置する大分、日本海側対馬暖流に近い島根、長崎、京都の漁場。本まぐろの生育に適した水温、水質、海流に恵まれており、3~4年かけて、じっくりまぐろを育てています。出荷まで無事に育て上げるには、日々の積み重ねが何より大切。始業前、いけす周辺の水質チェックをするところからはじまり、海水をくんで陸に持ち帰り、顕微鏡で有害プランクトンの量を確認するなどしています。出荷時期に合わせ、まぐろの状態がもっとも良い産地からお届けすることで、年間を通じた提供が実現しました。手塩にかけて育てた本まぐろは、脂がのって食べごたえがあります。

食べ残しによる環境汚染の軽減を目指して日々検証を繰り返しながら、より良質の本まぐろを探求し続けています。



いけすの海水は毎日チェックしてきれいな水質を維持しています。

おいしい食べ方のマメ知識

まぐろは鮮度が落ちると表面が変色します。色の鮮やかな切り身(サク)を選び、購入後はすばやく冷蔵して早めに食べましょう。生で食べる際は、下準備をすることで、よりおいしく味わうことができます。切り身(もしくはサク)に塩をまぶし、そのまま20分置いておきましょう。そのあと塩を洗い落とし、1cmくらいの厚さにカットして、ワサビをつけて食べます。塩をまぶすことにより、身から余分な水分がしみだすので、まぐろのうまみがギュッと凝縮されて味わい深くなります。



弾力のある赤身が食欲をそそります。

ぶりスペアリブ風 おろし和え 柚子風味

材料/2人分

・ぶり(腹の部分)…1本
 〈タレ〉
 ・濃口醤油…200cc
 ・酒…100cc
 ・みりん…100cc

・柚子の輪切り…4~5枚
 ・大根おろし…1/3本
 ・柚子の搾り汁…大さじ1
 ・柚子の皮…1/3個
 ・七味唐辛子…少々

※全てを合わせて一度煮詰める

作り方

- ① ぶりの腹部はタテ棒状に切りタレへ漬ける。タレの中に輪切りの柚子を4~5枚入れる。
- ② 2時間くらい漬けておくとぶりの表面に醤油色が付く。
- ③ 焼き網で直火にて焼く(炎・煙が出る)。焦すように焼き上げ中は半生の状態にする。
- ④ 大根1/3本をおろしに掛けザルに上げておく。
- ⑤ 焼き上がった棒状のぶりを一口大に切り、重ね盛りとし、その上に大根おろし(柚子の皮を入れる)を重ね、柚子の搾り汁と七味唐辛子を少々かける。



ぶりの腹部を使用するため脂が多く、漬けタレのアクセントが大事です。焼き上げた後、十分冷ましてから切ります。



レシピ考案 ● 浜懐石 つねとら 店主 近藤恒夫



5つの漁場をあわせて、70~80基のいけすがあります。

エサで脂のり具合を調整

国産の養殖本まぐろは、脂のりが良いのが魅力です。生育状況に合わせたエサを与えることで、脂のり具合を調整し、味の向上を目指しています。まぐろの養殖では、一般的に生の魚をエサに使うことが多いですが、それだと環境に負荷がかかります。日本水産ではまぐろが好むエサの特徴などを調査して、まぐろ用の配合飼料を開発。成長段階や出荷時期に合わせてエサの配合を変えることで、おいしさの向上につながると考えています。エサの

ひよこ豆とアサリとムール貝のズッパ 真鯛のソテー添え

材料/2人分

- ・真鯛フィレ…60g×2切れ
- ・にんにく…1/2片
- ・オリーブオイル…20g
- ・アサリ(砂抜きしてあるもの)…8個
- ・ムール貝(あれば)…4個
- ・イタリアンパセリ…適量
- ・水…50g
- ・ひよこ豆水煮(市販のもの4号缶)を使用…1缶(具材用90g、ビュレは残りの豆、煮汁を使用)※出来上りの1/3のみ使用する。
- 〈ローズマリーオイル〉
- ・フレッシュのローズマリー…1/2本
- ・オリーブオイル…10g
- ・にんにく…1/2片

作り方

- ① ローズマリーオイルを作る。耐熱用の小さなココットにオリーブオイル、ローズマリー、皮をむいて縦半分にカットし芽を外したにんにく1/2片を入れてラップで蓋をして500Wの電子レンジで15秒間温め、オリーブオイルにローズマリーの香りをうつす。常温で置いておく。
- ② ひよこ豆のビュレを作る。最初に約90gの豆だけ具材として外しておく。残りの豆をミキサーに入れ、漬かっている水分を少量ずつ加えしっかりと滑らかなビュレ状になるようミキサーにかける。この時点で6人分の量なので出来上りの1/3と、取り外した具材の豆30gを使用する。残りは合わせて保存袋で冷凍保存可能。
- ③ 真鯛を焼く。テフロン加工のフライパンに油(分量外)をひき軽く塩をした真鯛を皮目から中火弱で3分焼きつけ、ひっくり返し身の方は軽く火を入れ一度取り出しておく。
- ④ 浅型の蓋付きの鍋又は別のフライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ弱火にかけてにんにくが少し色付いてきたら一度火を止める。鍋の温度が少し下がったらにんにくを取り外しアサリ、ムール貝、水、③の真鯛を加え、再度火にかける。沸いてきたら蓋をして3分、真鯛に火が入り貝類の殻が全て開いたらひよこ豆のビュレと具材用の豆を加える。
- ⑤ 盛り付ける。少し深めの皿にスープを流し込み、真鯛を中心に置き貝類を周りに盛り付ける。上からローズマリーオイル、刻んだパセリを散らす。

シェフのポイント

魚料理の「アクアパッツァ」と豆のスープ「ズッパディファジョーリ」を合わせたアレンジレシピです。スープの濃度とバランスよく仕上げるのがポイント。貝類の旨味と塩味はローズマリーオイルの香りと相性が良く、豆を使った料理でもスープ仕立てにすることであっさりとお召し上がり頂けます。



ぶりとお根のスフィンチョーネ パレルモ風

材料/2人分

- ・ぶり…100g×2切れ
- ・小麦粉…適量
- ・にんにく…1片
- ・玉ねぎ(薄目スライス)…40g
- ・大根(くし切り)…30g
- ・トマトダイス缶…80g
- ・ミニトマト(1/4カット)…50g
- ・オリーブオイル…30g
- ・アンチョビフィレ…4g又は2本
- ・乾燥オレガノ…1g
- ・塩…2g
- ・ドライパン粉(細かめ)…適量
- ・お好みのサラダ(ペビーリーフ又はルッコラ)…適量

作り方

- ① 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ火にかける。
- ② にんにくが少し色付いてきたら取り除き玉ねぎを加えしんなりするくらいまで炒める。アンチョビを加え溶かし込む。
- ③ カットしたミニトマト、トマト缶、オレガノ、大根を①の鍋に加え、沸いたら塩2gを加えて弱火で煮詰める。途中ミニトマトが煮崩れそのまま弱火で煮詰め濃度が付けばソースの出来上がり。
- ④ ぶりに軽く塩をして小麦粉をまぶす。余分な粉ははたきフライパンに油(分量外)をひき両面をソテーする。※後でオープンで焼くため表面だけ焼く。
- ⑤ 平たいバットを用意する。クッキングシートがあれば下に敷き、ぶりをのせ②のソースをぶりの上前面に覆い、更にも上からパン粉をまんべんなく振り、オリーブオイル(分量外)を軽くパン粉の上に振りかけ200℃のオープンで約8~10分焼く。
- ⑥ 皿にお好みのサラダを敷き上にぶりのスフィンチョーネをのせオリーブオイル(分量外)を回しかけて出来上がり。

シェフのポイント

本来は使わない大根をあえて使い、シチリア島の北西部に位置するパレルモのストリートフードのスフィンチョーネを日本人好みにアレンジしました。お好みで玉ねぎを減らし大根を増やしても美味しいです。しっかりと脂のつたぶりを焼くことで程よく脂が残る表面の香ばしいパン粉と相性抜群です。



レシピ考案 ● 崎陽軒 イルサッジョ 料理長 金子誠彦

未来の水産業を守る指針

SDGs(エスディージーズ)達成に向けて取り組んでいます。

世界では今、環境問題が大きな関心を集めています。

SDGsとは、人間の経済活動が地球に負担をかけないように、国連が定めた開発目標のこと。

横浜魚市場卸協同組合においても、未利用魚を学校給食に提供することにより限りある水産資源を有効活用するなど、SDGs達成に向けた、環境への取り組みが行われています。また、横浜魚市場卸協同組合では水産エコラベル制度の推進に注目しており、ここではMEL(マリン・エコラベル・ジャパン)認証についてご紹介します。

人間の経済活動によって地球を汚さないために

2015年9月、国連サミットで「持続可能な開発のための国際目標(SDGs)」が採択されました。これは、気候変動や生物種の減少など、地球が直面している環境問題を解決するための、17の開発目標です。2030年までに目標を達成するために、世界各国でさまざまな取り組みが行われています。水産業界では、14番目「海の豊かさを守ろう」の実現に向けて、水産エコラベル制度が広がりつつあり、日本にはMEL(マリン・エコラベル・ジャパン)認証があります。



魚が育つために大切な場所を守ります。

黒瀬水産やヨンキュウがMEL認証を取得

水産エコラベルMEL認証は、水産資源や海の生態系など環境に配慮した方法で行われている、漁業や養殖業を認証する仕組みです。日本でも、認証取得を目指す生産者が増えており、黒瀬水産やヨンキュウがMEL認証を取得しています。MELはサステナブルな国産魚の証。消費者の皆さんに選んで頂けるよう、MELマークを表示して販売されます。



MEL認証制度の仕組み

MELの認証制度は、魚の生産業者、加工業者、販売業者など、水産物が食卓に届くまでの各段階において、定められた項目をクリアした業者が取得できます。以下の3種類があります。



漁業者
育てる人



漁業認証

水産資源の持続可能性や、生態系に配慮した漁業



養殖認証

食品安全性を確保し、環境保全に配慮した養殖



加工業者



流通加工認証

MELの認証を取得している生産者からの水産物を加工・流通している事業者

売る人

MELマーク商品を購入して日本のお魚文化を守ろう



MELマークのついた魚。

MELは日本で誕生した水産エコラベルで、2019年にGSSIという国際機関の承認を受けました。GSSI認証はアジアで初めて、世界でもMELを含めて9つのみです。四方が海の日本は水産資源に恵まれています。多様な魚種、加工法や食べ方のバリエーションも豊富。ところが、漁業ができる場所が変わったり、海の水質の変化といった理由から、天然魚の漁獲量は減少傾向にあります。このような問題に意識を向け、みんなで海や漁業を守っていききたい、そんな思いからMELが誕生しました。MELのロゴマークは、黄色と青が目印。スーパーや魚屋さんに行ったら、MELマークを探してみてくださいね。

※GSSI(Global Sustainable Seafood Initiative)とは、持続可能な水産物普及のための国際パートナーシップ

ほたての山芋巻き 特製ソース煎り焼き

材料/2人分

- ・ほたて…6個
- ・海老…2本
- ・くわい…2個
- ・黄ニラ…4g
- ・山芋…2cm×14cmの2mmスライス4枚
- ・卵白…2個分
- ・片栗粉…約50g
- ・チンゲン菜…4本
- ・南瓜スライス…4枚
- ・鶏ガラスープ…100g
- ・ケチャップ…40g
- ・LPソース…18g
- ・A1ソース…45g
- ※ご家庭ではウスターソースで代用
- ・塩…3g
- ・グラニュー糖…20g

作り方

- ① ほたてを十文字に4カット、海老を3mmにカットする。くわいを包丁でたたき粗みじん、黄ニラは細かくカットする。山芋はなるべく薄く4枚スライスする。
- ② 山芋スライスをサッと塩ゆでして冷水で冷まし水気をとる。ボウルに海老を入れ塩ひとつまみ(分量外)振り、海老をたたき粘りが出てきたらほたてを入れさらにたたき馴染ませたらくわい、黄ニラを入れ混ぜる。4等分にして山芋スライスで巻く。
- ③ 卵白と片栗粉で衣を作り巻いた山芋を衣にくぐらせて170℃の油で3~4分揚げます。
- ④ 鍋に揚げた山芋巻きを入れ、合わせた(A)で炒め煮詰める。
- ⑤ 山芋巻きを盛り付け、塩ゆでしたチンゲン菜、素揚げした南瓜を飾り付ける。



シェフのポイント

餡を作るときに海老をよくたたき粘りを出すと、食べた時に食感や旨味に違いがでます。卵白と片栗粉の衣をつけることでやわらかく仕上がります。



真鯛の昔ながらの醤油煮

材料/4人分

- ・真鯛…40g×4切れ
- ・むきんにんにく…4個
- ・干し椎茸…1枚を3cm角に4個
- ・天津冬菜(発酵白菜)…10g
- ※水に漬け塩抜きしておく
- ・ほうれん草…120g
- ・ねぎ細切り…1/3本分
- ・にんにく、生姜みじん切り…各2g
- ・鶏ガラスープ…400g
- ・醤油…30g
- ・中国醤油…5g
- ・酒…10g
- ・グラニュー糖…8g
- ・オイスターソース…30g
- ・塩…少々

作り方

- ① 真鯛の切り身に醤油・酒・片栗粉(分量外)をすり込み180℃の油で揚げ周りを固める。むきにんにくを素揚げし中まで火を通す。
- ② 鍋ににんにく、生姜のみじん切りを入れて弱火で炒め香りが出てきたら(A)、揚げにんにく、天津冬菜、干し椎茸、揚げた真鯛を入れ味を調整してから15分蒸す。
- ③ 蒸し上がったたら一度冷まし味を馴染ませる。食べる時に温め、中身を皿に盛り付け残りの汁を片栗粉(分量外)でとめる。
- ④ 湯通ししたほうれん草を横に添え真鯛の上に一度水にさらした細切りねぎを盛り付ける。



シェフのポイント

高温で揚げて周りを固め、煮崩れしない様になります。蒸すことにより身がやわらかくなります。一度冷ますことにより味が中まで染み込み旨味が増します。



横浜食文化の一丁目一番地へ

生産者と消費者をつなぐ 横浜中央卸売市場



戦後の食料難時代に生産者を保護育成するために開場した横浜中央卸売市場。現在は、生産者と消費者をむすぶ重要な役割を担っています。

横浜中央卸売市場の役割



日本各地、世界各地から多種多様な種類の生鮮食料品を集めます。

公正な取引により適正な価格を決めます。

小売店等を通じて新鮮な食料品を市民に届けます。

食料品の安全確保のための検査や指導をします。

仲卸の“目利き”が重要な役割を果たしています

漁協・漁港(生産者)と小売り・飲食店(消費者)をつなぐ架け橋となっているのが、仲卸の“目利き”。仲卸は魚の鮮度や善し悪しを見分けるだけでなく、調理法や食べごろなどその魚を一番おいしい状態で味わう知識に熟知しています。この“目利き”を通した販売方法が生産者と消費者をつなぐ重要な役割を果たしています。



横浜ならではの、朝どれ、追っかけの地魚

横浜の近くには素晴らしい漁港がたくさんあります。それらの漁港からあがる朝どれの地魚は“追っかけ”と呼ばれ、すぐ横浜市中央卸売市場に運ばれてその日のうちに小売店や料理店の手に渡ります。朝どれの新鮮な魚が横浜市中央卸売市場を通せば簡単に手に入り、豊かな食文化を楽しめる街こそが横浜なのです。



その日にあがった魚をその日に持ってくる「追っかけ」。

ビジョンは「横浜食文化の一丁目一番地へ」



地元である地魚に注力して、ブランド化を図っています。

横浜の近くの漁港からあがる新鮮な魚をもっと楽しんでほしい、横浜ならではの食の魅力をもっと知ってもらいたい、と立ち上げたビジョンが「横浜食文化の一丁目一番地へ」です。この目標に向けてさまざまなプロジェクト活動を行っています。“ハマの台所”である中央卸売市場が何よりも大事にしているのは、一般消費者の方の口に入るときに安心・安全な魚であること。もう一度魚本来のおいしさを見直してもらうため、生産者や小売店・飲食店を応援する黒子となって汗をながしながら、魚食文化の発展に寄与することが市場のミッションであると考えています。

店舗一覧

予算
☀️ 昼 🌙 夜



☀️
¥3,600~
¥4,500
🌙
¥8,000~
¥12,000

ヨコハマ グランド インターコンチネンタル ホテル
イタリア料理「ラ ヴェラ」
〒220-8522 横浜市西区みなとみらい1-1-1 2階
045-223-2267 (レストラン予約)
<https://www.interconti.co.jp/yokohama/>



☀️
¥4,000~
¥4,999
🌙
¥8,000~
¥9,999

ストラスヴァリウス
〒231-0014
横浜市中区常盤町3-27-2
045-227-7018
<http://www.strasvarius.jp/>



☀️
¥4,300~
¥5,000
🌙
¥6,500~
¥7,300

横浜ベイホテル東急
オールデイダイニング「カフェトスカ」
〒220-8543 横浜市西区みなとみらい2-3-7
045-682-2222 (代表)
<https://ybht.co.jp/>



☀️
¥4,000~
¥4,999
🌙
¥8,000~
¥9,999

レストラン ペタル ドウ サクラ
〒245-0008
横浜市泉区弥生台5-2
045-443-5876
<https://petaledesakura.com/>



☀️
¥1,000~
¥1,999
🌙
¥3,000~
¥3,999

ビストロ酒場 Marine Club
〒231-0017
横浜市中区港町3-14 CERTE ANNEX2階
045-662-8240
<https://www.marine-club.co.jp/>



☀️
¥4,000~
¥4,999
🌙
¥10,000~
¥14,999

インターナショナル キュイジース サブゼロ
〒231-0002 横浜市中区海岸通1-1
大さん橋国際客船ターミナル2F
045-662-1099
<https://www.y-subzero.com/>



☀️
¥3,000~
¥3,999
🌙
¥6,000~
¥7,999

Hitotsu
〒244-0003
横浜市戸塚区戸塚町6003-3
REK Hills 1F 045-871-1705
<http://www.restaurant-hitotsu.com/>



☀️
¥4,000~
¥4,999
🌙
¥10,000~
¥14,999

シェ・フルール横濱
〒220-0004
横浜市西区北幸2-12-26 Felice横浜 1Fs3
045-342-6292
<https://www.chaifleurs.net/>



☀️
¥2,000~
¥2,999
🌙
¥3,000~
¥7,000

浜懐石 つねとら
〒240-0036
横浜市保土ヶ谷区新桜ヶ丘1-36-6
045-351-3557
<http://www.tunetora.jp/>



☀️
¥2,000~
¥2,999
🌙
¥5,000~
¥5,999

崎陽軒 イルサッジオ
〒220-0011
横浜市西区高島2-13-12 崎陽軒本店2階
045-441-3331
http://kiyoken-restaurant.com/h_ilsaggio/



☀️
¥3,000~
¥3,999
🌙
¥6,000~
¥7,999

崎陽軒 嘉宮
〒220-0011
横浜市西区高島2-13-12 崎陽軒本店2階
045-441-3330
http://kiyoken-restaurant.com/h_kakyu/



横浜市場フェア

横浜市場の魚介を使ったメニューを各店舗にてお楽しみいただけます。
※開催状況は店舗により異なりますので、各店舗情報をご確認ください。
横浜市場フェアの開催情報は、横浜魚市場卸協同組合のWEBサイトに掲載します。
<https://www.hamaoroshi.or.jp/>





制作

横浜魚市場卸協同組合

協力

NPO 法人横浜ガストロノミ協議会

横浜丸魚株式会社

横浜魚類株式会社

横浜市経済局