

PRESS RELEASE

2023年10月18日
Seafood from Norway PR 事務局

ノルウェーサーモンの「寿司」誕生に続く、第2弾プロジェクトとして「肉」がはじまる
今や日本の食卓に欠かせない存在となった牛肉・豚肉・鶏肉と並ぶ、
ノルウェーサーモンを“第4のお肉”として楽しむ新しい食スタイルを提案

「サモ肉」プロジェクトが本日開始

いつものお肉をノルウェーサーモンで「サモ肉」にスイッチすると、抽選でノルウェー旅行などが当たる！
SNS キャンペーン 12月12日（火）まで実施：<https://norwayseafood-campaign.jp/>

ノルウェー大使館 水産部（Seafood from Norway / シーフードフロムノルウェー）は、世界中で人気になったノルウェーサーモンの「寿司」誕生に続く、ノルウェーと日本の食文化を融合したプロジェクトとして、日本の食卓に欠かせない人気の肉料理を“第4のお肉”のノルウェーサーモンにスイッチして楽しむことを提案する、「サモ肉」プロジェクトを本日10月18日（水）より開始いたします。



「サモ肉」とは、脂の乗りが良く旨みたっぷりのヘルシーでジューシーなノルウェーサーモンを、牛肉・豚肉・鶏肉に並ぶ“第4のお肉”として幅広い料理で楽しむ、新しい食スタイルの提案です。日本の食卓で中心的な存在の「お肉」を使ったお馴染みの料理を、ノルウェーサーモンを使って「サモ肉」料理にスイッチするだけで、健康的で美味しい、満足感たっぷりの新メニューを料理のレパートリーに追加することができます。

現在日本をはじめ、世界中で愛される食文化にもなった「ノルウェーサーモン寿司」は、1980年代にノルウェーが国家戦略として、ノルウェーで養殖した生でも安心なアトランティックサーモンを日本に届け、“新しいお寿司の楽しみ方”として提案をしたことから始まりました。生魚を何世紀にも渡って食べる習慣があった日本でも、当時天然のサーモン・鮭は生では食べられなかった中、ノルウェーサーモンの登場によってはじめてサーモンとお寿司の組み合わせが実現しました。今ではお寿司のネタとして揺るぎない人気を誇るノルウェーサーモンですが、生でも新鮮で安心だからこそ、火を入れながらお好みのレア加減で、ジューシーで肉厚なとろける口当たりを楽しむ至極のスタイルが世界各国では主流です。この度、寿司に続く第二弾の提案として「サモ肉」を日本の皆さまに届けていくことで、よりノルウェーサーモンの魅力を知っていただき、日常の料理に取り入れていただきたいと願っています。

■ 献立に迷ったときは、いつもの「お肉」をノルウェーサーモンで「サモ肉」にスイッチ！

自分へのご褒美に食べたいボリューム満点の「牛ステーキ」。
ノルウェーサーモンでちょっとヘルシーに、満足感たっぷりの「サーモンステーキ」にしない？



肉厚でサクサク食感のみんなが大好きな「とんかつ」。
ノルウェーサーモンならミディアムレアでふわふわ食感の「サーモンかつ」に変身！



大人から子どもまで人気の定番おかずの「チキン南蛮」。
ノルウェーサーモンでひと味違うジューシーな「サーモン南蛮」を作ってみよう！



■9つの「サモ肉」レシピを公開

「サモ肉」のプロジェクト WEB サイトやノルウェーシーフード公式 SNS にて、「サモ肉」を楽しむ方法を 9 つの参考レシピを通じてご紹介いたします。また、いつもの料理を「サモ肉」にスイッチするキャンペーンにご参加いただいた方から抽選で、サーモンの本場・ノルウェーを訪れる旅やノルウェーサーモンのフィレ、そして普段の料理で活用できるサモ肉のレシピカードをプレゼントいたします。

・「サモ肉」プロジェクト WEB サイト：<https://norwayseafood-campaign.jp/>



■「Switch! サモ肉」キャンペーン概要

本日より 12 月 12 日（火）までの期間中、食べてみたい「サモ肉」料理を対象投稿にコメントいただく、またはいつものお肉料理をノルウェーサーモンを使った「サモ肉」料理にスイッチして料理写真を SNS に投稿いただくと、抽選でサーモンの本場・ノルウェーを訪れる旅やノルウェーサーモンのフィレが当たる「Switch! サモ肉」キャンペーンを実施いたします。

- ・期 間：2023 年 10 月 18 日（水）11:00 ～ 12 月 12 日（火）23:59
- ・賞 品：【A 賞】ノルウェー旅行 1 組 2 名様
【B 賞】ノルウェー産サーモン（フィレ）50 名様
- ・応募方法：【A 賞】作って当てよう！ノルウェー旅行
 1. Seafood from Norway 日本公式アカウント（@NorwaySeafoodJP）をフォロー
 2. #サモ肉 と #ノルウェーサーモン をつけてサモ肉料理写真を投稿
 ※応募投稿は、公式アカウントや WEB サイトで紹介させていただく可能性があります。
- 【B 賞】コメントして当てよう！ノルウェーサーモンフィレ
 1. Seafood from Norway 日本公式アカウント（@NorwaySeafoodJP）をフォロー
 2. 食べたいサモ肉料理をキャンペーン対象投稿にコメント

- ・キャンペーンサイト : <https://norwayseafood-campaign.jp/>
- ・日本公式 X（旧 Twitter） : @NorwaySeafoodJP
- ・日本公式 Instagram : @norwayseafoodjp

■ノルウェーサーモンだからこそ、「サモ肉」が楽しめる理由

①“第 4 の肉”のノルウェーサーモン

ノルウェーサーモンは、海の和牛肉ともいえる良質な霜降りのような身が特徴で、まろやかで繊細な風味や、火の入れ方によってさまざまな旨みとコクを楽しめる、満足感たっぷりの万能食材です。栄養価が高く、タンパク質、ビタミン A、ビタミン D、ビタミン B12、抗酸化成分、そしてオメガ 3 脂肪酸などの不飽和脂肪酸を豊富に含んでいます。人間の脳は大量の脂肪からなり、そのほとんどがオメガ 3 脂肪酸の DHA と EPA からなるため、多くの研究が、サーモンを食べることは脳機能を支えると示しています。

②楽しみ方は無限大のノルウェーサーモン

ノルウェーサーモンの特徴や使い方を知っていれば、幅広い料理に簡単に取り入れることができます。生でも安心安全なため、お馴染みのお寿司やお刺身はもちろん、火を入れてお好みのレア加減で、様々なサイズ感で色んな味付けをお楽しみいただけます。

③最先端の技術が詰まったノルウェーサーモン

ノルウェーの冷たく澄んだ海で養殖しているサーモンは、最高品質の食材として世界中に届けられるように、最新のテクノロジーを駆使して育てられ、加工時も EU の厳しい安全基準のもと丁寧に取り扱いわれています。水揚げから日本まで、一度も冷凍せずに新鮮で瑞々しい状態で、わずか 36 時間で届きます。

④地球にやさしいノルウェーサーモン

ノルウェーサーモンの養殖は環境に配慮し、余分なエネルギーを使わずに行われており、CO2 排出量が牛肉・豚肉・鶏肉など他の家畜と比較して少ない、サステナブルなタンパク源です。

第 4 のお肉、ノルウェーサーモン!
 目がのったところけさ味おいのノルウェーサーモンは、美味しだけでなく、栄養と健康にうれしい栄養がいっぱい!

楽しみ方は無限大、ノルウェーサーモン
 ●背身 ●腹身 ●ハラス ●尾身

最先端の技術が詰まった、ノルウェーサーモン
 NORWAY JAPAN

地球にやさしい、ノルウェーサーモン
 ノルウェーの冷たく澄んだ海で育まれるサーモンは地球にやさしいお肉。育てるのに余分なエネルギーを必要とせず、エネルギーも少ないので、CO2 排出量が少ない、サステナブルなタンパク源!

タンパク源	CO2 排出量 (kg)
鶏肉	1.1
豚肉	1.7
牛肉	2.7
サーモン	6.6

【1kgのサーモンとお肉を生産するために必要なエネルギー】

■「Seafood from Norway」ノルウェー産シーフードについて

ノルウェーは、現在約 150 カ国にシーフードを輸出している世界第 2 位の水産物輸出国です。毎日 4,200 万食ほどのノルウェー産シーフードが世界各地で楽しまれています。ノルウェーは世界で販売されているサーモンやサバの主な原産地のひとつです。ノルウェー産のサーモンはノルウェー政府の認可を得た養殖場にて、海水環境の保全を考え、サステナブルに養殖されています。

北ヨーロッパのスカンジナビア半島の西岸に位置する南北に細長いノルウェーの海岸沿いには、1,700 以上のフィヨルドがあり、氷河の水が大西洋に流れ込むことから、冷たく透明で塩分の低い海水に満ちて魚にとって最適な環境です。ノルウェーの冷たく澄んだ海でゆっくりと育まれる魚は、身が大きく引き締まり、脂がたっぷり乗ることで引き出される豊かな旨みが特徴です。また、高品質のシーフードを世界中に提供し続けるために、代々伝わる経験を基に、最新技術と専門知識を駆使しつつ、ノルウェーの海と資源に配慮した持続可能な漁法で漁獲・養殖を行っています。「Seafood from Norway」の原産地表示は、ノルウェーが世界で品質の誉れ高い水産物の原産国であるとともに、それを保証することを示すものです。

ノルウェー産シーフードやノルウェーの水産業に関する情報は、seafoodfromnorway.jp をご参照ください。

ノルウェーサーモンの「サモ肉」レシピ

〈いつもの「牛肉」料理を、ノルウェーサーモンで「サモ肉」にスイッチ！〉

「サーモンステーキ」

■材料（2人前）

ノルウェーサーモン…………… ポーション2切れ（各120～130g）
塩、こしょう…………… 各適量
サラダ油…………… 適量
レモン（スライス）…………… 2枚
バター…………… 大さじ2
パセリ（みじん切り）…………… 少々

付け合わせ

ズッキーニ（スライス）…………… 1/4個
ミニトマト…………… 2個
フライドポテト…………… 適量
クレソン…………… 2本



■作り方

- ① サーモンに塩、こしょうで下味をつける。
- ② ズッキーニとミニトマトはソテーして軽く塩を振り、フライドポテト、クレソンと共に器に盛る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて焼き、30秒～1分かけて焼く。
- ④ 焼き色がついたら裏返し、同様に焼く。
- ⑤ フライパンを火からおろし、レモン、バター、パセリを加え、再び火を入れながら全体になじませ、②の器に盛る。

「サーモンのたたき」

■材料（2人前）

ノルウェーサーモン…………… 1冊（200～300g）
塩、こしょう…………… 各適量
サラダ油…………… 適量

付け合わせ

玉ねぎ（薄切り）…………… 1/4個
貝割れ大根（ザク切り）…………… 1/4パック
しその葉…………… 2枚



薬味

しょうが（おろし）…………… 適量
 万能ねぎ（小口切り）… 適量
 すだち…………… 適量

ポン酢しょうゆ等

■作り方

- ① サーモンに塩、こしょうで下味をつける。
- ② フライパンにサラダ油少々を熱し、①のサーモンを入れ、5～10 秒焼き、裏返しをして5～10 秒焼き、サイドの面それぞれ 5～10 秒かけて焼き、取り出して冷やしておく。
- ③ ②を食べやすく切る。
- ④ 器に玉ねぎ、貝割れ大根、しその葉を③と共に盛り合わせる。

「サーモンすき焼き」

■材料（2 人前）

ノルウェーサーモン…………… ポーション 2 切れ（各 120～130 g）
 長ねぎ…………… 1 本
 焼き豆腐…………… 1/2 丁
 生しいたけ…………… 2 個
 春菊…………… 1/2 束
 しらたき…………… 1/2 パック
 サラダ油…………… 適量

割り下

酒…………… 1/4 カップ
 みりん…………… 1/4 カップ
 しょうゆ…………… 1/2 カップ
 砂糖…………… 大さじ 3～4

卵…………… 2 個



■作り方

- ① サーモンはサイコロ状に切る。
- ② 長ねぎはブツ切り、焼き豆腐は一口大に切る、生しいたけは石づきを取る。春菊はザク切りにする。しらたきは 2～3 cmに切り、熱湯で茹でて水けをきっておく。
- ③ すき焼き鍋にサラダ油をなじませ、長ねぎを入れて焼き付ける。
- ④ 割り下を加え、煮立ってきたら、焼き豆腐、生しいたけ、しらたき、春菊、サーモンを加え、2～4 分煮る。
- ⑤ 卵を添える。

〈いつもの「豚肉」料理を、ノルウェーサーモンで「サモ肉」にスイッチ！〉

「サーモンかつ」

■材料（2人前）

ノルウェーサーモン …… 1 冊（200～300g）
 塩、こしょう …… 各適量
 小麦粉 …… 適量
 溶き卵 …… 適量
 パン粉 …… 適量
 キャベツ（千切り） …… 適量
 紫キャベツ（千切り） …… 適量
 レモン（くし切り） …… 2 個

揚げ油

■作り方

※揚げ油は 180～190℃に熱しておく

- ① サーモンに塩、こしょうで下味をつける。
- ② ①に小麦粉をまぶし、溶き卵をくぐらせ、パン粉をつける。
- ③ ②を入れ、1～2 分かけて揚げ、裏返しにして 30 秒～1 分揚げ、取り出して油をきる。
- ④ 器にキャベツの千切り、レモン、食べやすく切った③を盛り合わせる。



「サーモンの生姜焼き」

■材料（2人前）

ノルウェーサーモン …… ポーション 2 切れ（各 120～130 g）
 塩、こしょう …… 各適量
 小麦粉 …… 適量
 サラダ油 …… 適量

しょうが焼きのタレ

しょうが（おろし） …… 20 g
 酒 …… 大さじ 2
 しょうゆ …… 大さじ 2
 みりん …… 大さじ 1

付け合わせ

水菜（ザク切り） …… 適量
 紫玉ねぎ（薄切り） …… 適量
 ミントマト（スライス） …… 2 個



■作り方

- ① サーモンはサイコロ状に切り、塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉を薄くまぶしておく。
- ② しょうが焼きのタレを合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①を入れそれぞれの面を5～10秒焼き、②を加え、タレ全体を煮立たせ、仕上げる。
- ④ 器に水菜、紫玉ねぎ、ミニトマトと共に③を盛り合わせる。

「サーモンしゃぶしゃぶ」

■材料（2人前）

ノルウェーサーモン …… 1 冊（200～300g）
 白菜 …… 1～2 枚
 水菜 …… 1/3 束
 にんじん …… 1/5 本
 長ねぎ …… 1/2 本
 しめじ …… 1/2 パック
 豆腐 …… 1/2 丁
 すだち …… 1 個
 昆布（5cm 四方） …… 1 枚

ポン酢しょうゆ



■作り方

- ① サーモンは5mmの厚さに切る。
- ② 白菜、水菜はザク切り、にんじんは薄切り、長ねぎは斜め切り、しめじは小房に分け、豆腐は一口大に切る。
- ③ 土鍋に水と昆布を入れて中火にかけ、煮立ってきたら昆布を取り出す。
- ④ 白菜、水菜、長ねぎなどを加え、サーモンをくぐらせ、表面が白っぽくなったら、野菜と共にいただく。

〈いつもの「鶏肉」料理を、ノルウェーサーモンで「サモ肉」にスイッチ！〉

「サーモン南蛮」

■材料（2人前）

ノルウェーサーモン …… 1 冊（200～300g）
 塩、こしょう …… 各適量

衣

卵 …… 1 個
 小麦粉 …… 大さじ 2



タルタルソース

- ゆで卵 …………… 1 個
- ピクルス (みじん切り) …… 大さじ 2
- 紫玉ねぎ (みじん切り) …… 大さじ 1
- パセリ (みじん切り) …… 適量
- マヨネーズ …………… 大さじ 2~3

甘酢たれ

- 和風だし …………… 大さじ 4
- 酢 …………… 大さじ 3
- しょうゆ …………… 大さじ 1 弱
- 砂糖 …………… 大さじ 1

付け合わせ

- ベビーリーフ…………… 適量
- ミニトマト (スライス) …… 2~3 個

揚げ油

■作り方

※揚げ油は 180°C に熱しておく

- ① サーモンに塩、こしょうで下味をつける。
- ② 小麦粉と溶き卵を合わせておく。
- ③ 甘酢たれを合わせておく。タルタルソースを合わせておく。
- ④ ①のサーモン全体に②をからめる。
- ⑤ 油に入れ 1~2 分揚げ、裏返しにして 1~2 分揚げて油をきり、熱いうちに甘酢たれにつける。
- ⑥ ベビーリーフ、ミニトマト、食べやすく切った⑤を盛り合わせ、タルタルソースをかける。

「照り焼きサーモン」

■材料 (2 人前)

- ノルウェーサーモン …… ポーション 2 切れ (各 120~130 g)
- 塩、こしょう …… 各適量
- 小麦粉 …… 適量
- サラダ油 …… 適量

照り焼きのたれ

- しょうゆ …………… 大さじ 2
- みりん …………… 大さじ 2
- 酒 …………… 大さじ 2
- 砂糖 …………… 大さじ 1/2



付け合わせ

- キャベツ（ザク切り） …… 適量
- にんじん（薄切り） …… 適量
- しめじ …… 適量
- イタリアンパセリ …… 適量

■作り方

- ① サーモンは塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉を薄くまぶしておく。
- ② 照り焼きのタレを合わせておく。
- ③ 付け合わせのキャベツ、にんじん、しめじは茹でておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、①を入れ、30秒～1分かけて焼き、②を加え煮立たせながら、全体になじませる。
- ⑤ 器に③、④を盛り合わせ、イタリアンパセリを添える。

「サーモングラタン」

■材料（2人前）

- ノルウェーサーモン …… 1 冊（200～300g）
- 塩、こしょう …… 各適量
- ホワイトソース（市販） …… 150 g
- 牛乳 …… 100～150ml
- 玉ねぎ（薄切り） …… 1/4 個
- マカロニ（乾） …… 50g
- ブロッコリー …… 50g
- パルメザンチーズ …… 大さじ 1
- バター …… 大さじ 1



■作り方

※オーブンを 180～200℃に温めておく

- ① サーモンはサイコロ状に切り、塩、こしょうで下味をつけておく。
- ② ホワイトソースと牛乳を合わせておく。
- ③ マカロニは表示通りに茹で、ブロッコリーは色よく茹でておく。
- ④ 鍋にバターを溶かし、玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら、端に寄せ、サーモンを加え表面を軽く焼く。
- ⑤ ②を加え、フツフツとしてきたら、③を加え、塩、こしょうで味を調え、耐熱皿に入れ、パルメザンチーズをかける。
- ⑥ オーブンに入れ、15～20分かけて、色よく焼く。