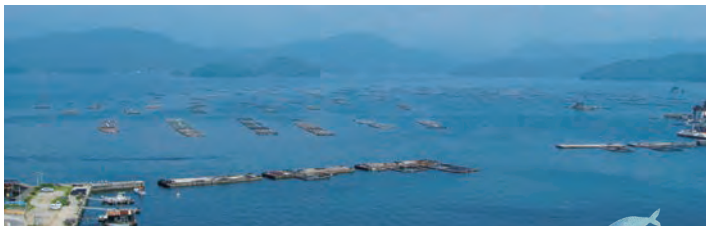


笑顔ほっこり、カラダしっかり
海のごちそう、いただきます



かしこく選ぶ 未来をつくる「養殖魚」

高タンパク質、EPA・DHA 豊富



養殖魚について

～知恵の結集で、丹精込めて育まれた魚たち

美味しくて安心安全な魚を、かしこく選んでいくこと。それは私たちの健康維持だけでなく、持続可能な社会への貢献にもつながります。



高品質・高栄養 *High Quality & Healthy*

豊かな自然に恵まれ、森から流れでたミネラルたっぷりの海洋環境で、元気に育った魚たち。国から指定される水質環境の漁場で手塩にかけて育てられるからこそ、天然魚以上に良質な脂で、優れたタンパク質、EPAやDHAを豊富に含みます。私たちの健康な体づくりに必要な栄養素に満ちています。

安心安全な食 *Safe & Reliable*

厳しく徹底した管理体制で生産されています。長年の生産技術の向上により、いつでも旬に近い状態の美味しい魚に成育しています。耐病性・高栄養・高成長に発育するよう、環境面や飼料面から細かくコントロール。産卵から市場に出るまでの生産履歴が見える化し、安心・安全な食として安定的に食卓へ届けられています。

持続可能な社会へ *Sustainable*

養殖魚に関わる事業者は、魚が健やかに育つ水質管理のもと、漁場環境の保全に取り組んでいます。世界では人口増加による食糧不足が懸念され、養殖による海洋資源の保護・管理が重要視されています。長年の研究成果と匠の技で養殖された魚は海外からも高く評価され、輸出量も増えています。

ブリ - 縁起の良い出世魚。贅沢な脂のりは、海外でも大人気。



和名：ブリ（鱒）
スズキ目アジ科ブリ属

主な生産地：鹿児島県、大分県、愛媛県、宮崎県

古来より縁起の良い出世魚として祝い事に用いられ、刺身も加熱も美味しく、料理法は幅広い。日本人の生活になじみ深い脂ののった養殖ブリは国内外で大人気。背は暗青色、腹は銀白色で、その境の体側には黄色の縦帯がある。青魚の中でも栄養価が高く、骨の形成を促すビタミンD、代謝を助けるビタミンB1・B2が豊富。

●おすすめの調理方法：刺身、カルパッチョ、照焼き、幽庵焼、みそ漬け、鍋、しゃぶしゃぶ、煮付け、塩焼きなど。

ほっこりトマト煮込み

脂のりの良いブリはトマトとの相性がよく、煮込む間にブリ独特の旨みがからまります。ほんのり甘くマイルドに仕上げたブリのトマト煮込みは、子供から大人まで好まれるメイン料理。鍋ひとつで簡単に作れます。

〈材料〉4人分

ブリ 200g / 玉ねぎ 1/2個 / 人参 1/2本
茄子(小) 1本 / ズッキーニ 1/2本
トマト水煮缶 1缶(400ml) / ニンニク 1かけ
水 150ml / 固形コンソメ 1個
酒または白ワイン 50ml / 塩胡椒 適量
砂糖 大さじ 1/2 / パルメザンチーズ 適量
米粉 適量 (※片栗粉や小麦粉で代用可)



〈作り方〉

1. ブリはひと口の大きさに切り、塩胡椒をふりかけ約10分おいて味をなじませる。米粉をまぶす。
2. 玉ねぎはくし形、人参はいちょう切り、茄子・ズッキーニは輪切り、ニンニクはみじん切りに。
3. フライパンまたは鍋に油(分量外)をいれて火にかけ、②のニンニクを入れて香りがでてきたら①のブリをいれて両面に焼き目をつけ、②の玉ねぎ、人参、茄子、ズッキーニをいれて炒める。
4. しんなりしてきたら、トマト水煮缶を缶汁ごと加え、酒、固形コンソメ、水、砂糖を加えて蓋をし中火弱で約15分煮込む。塩胡椒で味をととのえる。
5. 器に盛り、お好みでパルメザンチーズをふる。



タマクエー美肌にオススメ、ゼラチン質のぷるぷる感。



和名：タマクエ（珠九絵）
スズキ目ハタ科マハタ属
主な生産地：鹿児島県、愛媛県

ハタ科世界最大級「タマカイ」と、抜群の味の良さで人気ながら希少な高級魚「クエ」を掛け合わせた新魚種。脂がのっているのに淡白で上品な味わい。熱を通してあまり固く縮まず、調理しやすい。骨と皮からのだしも美味。風味にクセもなく、子どもから大人まで食べられる。アミノ酸を豊富に含み、コラーゲンたっぷりで美肌にも効果的。

●おすすめの調理方法：刺身、塩焼き、フリット、唐揚げ、煮付け、潮汁、鍋、しゃぶしゃぶなど。

ヘルシー美肌しゃぶしゃぶ

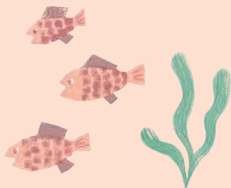
いいとこ取りの貴重なタマクエ。野菜を巻いて、タマクエならではの上品な旨みを味わいます。表面が白くなりかけた瞬間が食べ頃。食卓を賑わせる鍋料理、贅沢な一人鍋にもオススメです。残った汁は、ふんわり卵の雑炊やうどんのでめ飯をお楽しみください。

〈材料〉4人分

タマクエ刺身用 20切れ (200g)
水菜 1/2袋 / レタス 3枚 / 白ねぎ 1本
出汁 6カップ / 塩 小さじ1/2 / 醤油 10ml
酒 50ml / ポン酢 適量 / 大根おろし 適量
青ねぎ小口切り 適量

〈作り方〉

1. 水菜は3cmのざく切りに。レタスは千切りに。
白ねぎは斜めに千切りにし、それぞれ水洗いし、ザルにあげて水気を切る。
2. 鍋に出汁、酒を入れて煮立て、醤油、塩を加える。
3. 煮立ってきたら、刺身用にスライスしたタマクエに
①の野菜を巻いて、さっとしゃぶしゃぶ。
お好みの薬味とポン酢で食す。



カンパチ - まろやかなコリッと食感。旨みと甘みの絶妙バランス。



程よい脂の旨みと、奥深い甘みが魅力。透明感のある薄桃色のきめ細やかな身質が、まろやかなコリコリした食感を生み出す。刺身やカルパッチョ、寿司などの生食が人気。頭部から左右斜めに暗褐色の紋があり、正面から見ると「八」の字に見える。ビタミンD、ナイアシン、EPA・DHAが豊富で、健康維持にもオススメ。ブリの仲間では出世魚。

和名：カンパチ（勘八）
スズキ目アジ科ブリ属
主な生産地：鹿児島県、愛媛県、宮崎県、大分県

●おすすめの調理方法：刺身、カルパッチョ、寿司、漬け、煮付け、唐揚げ、ムニエル、照り焼き、酒蒸しなど。

すっきりスタミナ丼

生の食材には酵素がたっぷり！アボカドにはビタミンEやカリウム、食物繊維が豊富で疲労回復にも役立ちます。カンパチの刺身とアボカドで、元気いっぱいの丼ものに。歯応えある食感とともにどうぞ。

〈材料〉2人分

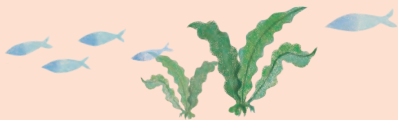
カンパチ刺身用 10切れ／アボカド 1個
温泉卵 2個／ごはん 2杯／水菜 適量
刻みのり 適量／青ねぎ小口切り 大さじ2
わさび 適量／炒りごま 適量

A 出汁つゆ（めんつゆ）大さじ2
醤油 小さじ1／水 大さじ1



〈作り方〉

1. カンパチは混ぜ合わせたAに約5分漬ける。
2. アボカドは縦半分に割って種を取り、皮をむいてくし形に切る。水菜は3cmの長さに切る。
3. 器にご飯を盛り、刻みのり、青ねぎ、①のカンパチ、温泉卵をのせて、Aのたれを好みの量かける。（生卵でも美味しくいただけます）水菜をちらし、炒りごまをふりかける。お好みでわさびをのせて。



マダイ - “めでたい”日本の魚食文化の代表。



和名：マダイ（真鯛）
スズキ目タイ科マダイ属
主な生産地：愛媛県、熊本県、高知県、三重県

優雅な姿と色彩、洗練された味覚で古来より珍重され、「めでたい」魚として祝膳にも欠かせない日本魚食文化の代表。透明感のある白身で、刺身は歯応えがあり、淡白ながら深い旨味。熱を通しても硬くしまらないため、幅広く料理できる。高タンパク質で低脂肪。エネルギー源となるクレアチンが豊富で、筋肉増強や疲労回復におすすめ。

●おすすめの調理方法:刺身、昆布締め、塩焼き、漬け、蒸し、潮汁、煮付け、鍋、鯛めし、アクアパッツアなど。

フライパンで簡単パエリア

マダイの出汁が香る簡単パエリア。サフランを使わずにカレー粉の風味で旨みをひき立てます。

〈材料〉4人分

マダイの切り身 200g / 米(洗わない) 2カップ
水 400ml / 酒または白ワイン 50ml
固形チキンコンソメ 1.5個 / トマト 1個
ニンニク 1かけ / 玉ねぎ 1/2個
ベーコン 2枚 / パプリカ 1個
ズッキーニ 1/2本 / しめじ 1/2袋
カレー粉 小さじ1 / 塩胡椒 適量



〈作り方〉

1. マダイの切り身は中骨をとり、軽く塩胡椒をふりかける。
2. ニンニクは粗みじん切りにし、玉ねぎ、パプリカは1cm角に切る。トマトはザク切りにし、しめじは根元を切り落とす。ズッキーニは輪切りにし、ベーコンは細かく切る。
3. フライパンにオリーブ油大さじ2を熱し、②のニンニク、玉ねぎを入れて中火で炒め、しんなりしてきたら、パプリカ、しめじ、ズッキーニ、トマト、ベーコンを加えて炒める。塩胡椒をふりかけ、米を加えて軽く炒め火を止める。
4. 米を平らにし、軽くたたいた固形チキンコンソメ、水、酒、カレー粉を加えて軽く混ぜ、①のマダイをのせて強火で火にかける。煮立ったら蓋をして弱火にし、18分間水気がなくなるまで炊く。最後に強火で30秒加熱し、火を止めて5分間蒸らす。器に盛る。

スズキ - すすいのように美しい身、独特の風味。



和名：スズキ（鱸）

スズキ目スズキ科スズキ属

主な生産地：愛媛県、香川県、宮崎県、長崎県

透明感あるすすいのように美しい白身は脂がのり、淡白であるが独特の風味が特徴。背中側は緑黒色、腹部は銀白色。「洗い」という調理法で氷水で洗うと身が締まり、歯ごたえも楽しめる。フレンチやイタリアンでよく使われ、幅広く親しまれている。骨などから良い出汁が出る。骨の形成を促すビタミンDを多く含む。釣り人にも愛される出世魚。

●おすすめの調理方法：洗い、刺身、カルパッチョ、昆布締め、塩焼き、香草焼き、ソテー、ムニエル、フライ、煮付けなど。

ほんのりクリームシチュー



一年中味わえるスズキのクリームシチュー。風味づけのカレーが美味しさをひき立てます。米粉を使うことでさっぱり仕上がりが、短時間で鍋ひとつで作れるメイン料理。おもてなしとしても喜ばれる一品です。

〈材料〉4人分

スズキ切り身 200g / 塩・胡椒・醤油・酒 適量
米粉・カレー粉 (1:1) 適量 / 酒または白ワイン 50ml
トマトケチャップ 20ml / 生クリーム 200ml
チキンコンソメスープ 400ml
パルメザンチーズ 適量 / 玉ねぎ 1/2 個
本しめじ 1/2 袋 / 人参 1/3 本 / マッシュルーム 8 個
ブロッコリー 1/4 株 / プチトマト 8 個

※米粉は片栗粉や小麦粉で代用可



〈作り方〉

1. スズキはひと口大に切り、塩をふりかけ約 10 分おいて味をなじませる。余分な水分を拭き取り、米粉とカレー粉を混ぜ合わせたものをまぶす。
2. 玉ねぎはくし形、人参は乱切り、マッシュルームは縦半分に切る。本しめじは根元を切り落とす。プチトマトはヘタを取り、ブロッコリーは小房に分け、湯を沸かした鍋に入れて色が変わったらずらにあげる。
3. 鍋に油少々(分量外)を熱し、①のスズキを炒め、両面に焼き目がついてきたら、②の玉ねぎ、人参、本しめじ、マッシュルーム、プチトマトを加えてさっと炒める。酒、チキンコンソメスープ、トマトケチャップを加え、強火にする。沸いたらアクをとり、中火にして約 10 分煮込み、生クリームを加え、ブロッコリーを加えて火を通す。
4. 塩、胡椒、醤油少々で味つけし、火を止める。器に盛り、お好みでパルメザンチーズをふる。

シマアジ - アジ界の王様。盛り映えする、銀皮の美しさ。



和名：シマアジ（縞鯨）
スズキ目アジ科シマアジ属
主な生産地：愛媛県、熊本県、大分県、高知県

日本人が大好きなアジの中でも群を抜いて美味。程よい弾力で、脂はクセがなく上質な旨み。透明感のある白身で、皮を引くと光沢のある銀皮があり、刺身にすると美しい。黄金色の縦縞が特徴的で、腹部は銀白色。程よく繊維質で熱を通して縮みにくく幅広く調理しやすい。必須アミノ酸が豊富。「ギュウギュウ」と鳴くのが珍しい。

●おすすめの調理方法：刺身・寿司、塩焼き、味噌漬け、煮付け、ソテー、潮汁、フライ、唐揚げなど。

さわやか柑橘サラダ



シマアジと柑橘類は相性抜群！新鮮なシマアジの彩り鮮やかで爽やかな、おもてなしサラダ。シンプルに素材の旨みをいただきます。

〈材料〉2人分

シマアジ刺身用 10切れ (150g)
ベビーリーフ 1袋／紫玉ねぎ 1/4個
スプラウト 1パック／キウイ 1個
オレンジ 1/2個／塩胡椒 適量
オリーブオイル 適量／レモン 1/2個
お好みのドレッシング 適量



〈作り方〉

1. 薄くスライスした紫玉ねぎとベビーリーフは水にさらしながら水洗いし、ザルにあげて水気をきる。
2. キウイは皮をむき、輪切りにする。オレンジは薄皮までむいて薄切りにする。
3. 皿に①の野菜を敷き、シマアジ、キウイ、オレンジを重ねながら盛る。塩胡椒をふりかけ、さらにオリーブオイルを回しかける。レモンをしぼりかけ、スプラウトをちらす。またはお好みのドレッシングをかける。

(レシピ監修：料理研究家 石川昭子)

養殖魚販売支援協議会 地域の創意による販売促進事業

お問合せ先：イヨスイ株式会社 (内)

TEL：0895-24-5665 FAX：0895-24-6287 E-mail：shop@iyosui.co.jp

