



# 宮城県産活〆銀鮭



生臭くないよ!



## こだわりの原料

生産地・生産者・流通経路がはっきりした、出どころ確かな銀鮭です。

宮城県女川魚場・雄勝漁場の生産者6団体で養殖・水揚げしています。生産者が皆同じ種苗・網・餌を使用することで、品質のバラツキを抑え、安定した身色、身質で提供します。餌に「植物由来原料」を使用することで健康に育て、出荷前に「オキアミミール」を与えて、うま味と色味を豊かにしました。また飼育期間中に抗生物質・合成抗菌剤を使用しない「グリーン・プログラム」基準の銀鮭です。

## おいしさ

おいしさの秘密は「活〆」にあります。

活〆(かつじめ)とは、生きた鮭の背骨に1匹ずつ刃を入れて、血抜きを氷水の中で行う手法です。身に残る血生臭さを抑え身の鮮度を良好に保つことができます。

「活〆」は、技術と人手が必要なことから、宮城県内でこの方法を実施しているのは数社のみです。ほとんどは、「野〆(のじめ)」という氷水に生きたまま入れる方法で水揚げされます。「野〆」は効率よく大量に水揚げ可能な反面、鮮度劣化が早く体内に残る血液から臭み(養殖臭)が発生します。



## 生産サイクル (養殖)

- 2014年10月 ① 魚からの採卵
  - 2014年12月 ② 心化・稚魚
  - 2015年1月
  - ↓
  - 2015年10月
  - 2015年11月 ④ 魚沖出し
  - ↓
  - 2016年4月
  - ↓
  - 2016年7月
- ③ 水面養殖場  
⑤ 面養殖  
⑥ 水揚げ・選別 (販売5月～)

\*採卵から2年で成魚に



水揚げ時の銀鮭

## ココロがよろこぶ おすすめポイント♪

- 産地・生産者・流通経路が明らかな、養殖の加熱用銀鮭(無塩)です
- 鮮度にこだわり1匹ずつ血抜きをする「活〆」で、生臭さを抑えました
- 餌に植物由来原料を添加し、抗生物質・合成抗菌剤不使用で育てたグリーン・プログラム商品です

組合員から寄せられた銀鮭のレシピです。ホームページではもっとたくさん掲載しています。ぜひ参考になさってください。

### 鍋にお任せ銀鮭と白菜のショウガたっぷり煮 京ちゃん

【材料】銀鮭2切、白菜大きめ5~6枚、ショウガ・大きめ1片

#### 【作り方】

- 1) 白菜はざく切り、ショウガは千切りに。
- 2) 鍋に、白菜の固い方の部分を敷きつめ、鮭をのせ、白菜の柔らかい部分をのせ、ショウガの千切りをたっぷりのせる。



- 3) 水大さじ2、酒・みりん・しょうゆ各大さじ1を回しかけ、フタをして弱火で15~20分くらい蒸し煮にする。
- 4) 白菜のカサがグッと減りトロトロになったら出来上がり！

### ホイル蒸し

せるばん さん



【材料】鮭、玉ねぎ、とろけるチーズ

【作り方】1) アルミホイルにスライス玉ねぎをしき、銀鮭、とろけるチーズの順に乗せる。2) 1)のホイルをラップでぴっちりくるみ、炊飯器で米といっしょに炊き上げる。

### ホイル焼き

みきP さん



【材料】鮭、玉ねぎ、とろけるチーズ

【作り方】塩胡椒した鮭とキノコ類、レンジ加熱したじゃがいもに マヨネーズとナチュラルチーズをかけて ホイルで包んで オーブントースターで10分~15分。

### 銀鮭の生姜焼き

なおちゃん さん

【材料】銀鮭2枚、片栗粉 適量、長ねぎ 適量、サラダ油 適量、醤油 小さじ2、酒 小さじ2、みりん 小さじ2、砂糖 小さじ1/2、生姜のすりおろし (チューブ)小さじ1/4

【作り方】1) 銀鮭に片栗粉を薄くつける。

2) 醤油、酒、みりん、砂糖、生姜をよく混ぜる。



3) フライパンにサラダ油をひき、長ねぎを弱火で色よく焼く。

4) 銀鮭を入れ、両面焼く。

5) 火が通ったら、火を消してフライパンの粗熱を取る。

6) 2)の合わせ調味料を加え、火をつけて絡める。

### 洋風トロふわ銀鮭ムニエル

かすみ草 さん

【材料】鮭、じゃがいも、玉ねぎ、小麦粉、オリーブオイル、とろけるチーズ、ピザソース



#### 【作り方】

- 1) じゃが芋・玉ねぎを薄くスライス後、粉をまぶした銀鮭とともにオリーブオイルで焼く。
- 2) 皿に玉ねぎ→銀鮭→じゃが芋の順で積み上げる。
- 3) とろけるチーズ+ピザソースをかけ、レンチン！完成!!

### 銀鮭のクリーム煮

トムくん さん

【材料】鮭、ズッキーニ、ぶなしめじ、玉ねぎ、ホワイトソース、牛乳、とろけるチーズ

【作り方】1) 銀鮭は皮を外し骨をとる。

2) 銀鮭・ズッキーニ・ぶなしめじ・玉ねぎを適当な大きさに切り、塩こしょうしてフライパンで焼く。



3) ホワイトソース・牛乳・とろけるチーズを入れて5分ほど煮込む。

\* チーズたっぷりだとおいしいです!!

### 鮭ポテト焼き

Y.S さん

【材料】(2人分) 鮭2切、じゃがいも中3個、粉チーズ大さじ3、牛乳大さじ1、片栗粉小さじ1、オリーブオイル大さじ2、ケチャップ好みで

【作り方】1) じゃがいもは茹でてつぶし、鮭は焼いてほぐす。



2) 1)と粉チーズ、牛乳、片栗粉を混ぜ合わせ形を作る。

3) フライパンにオリーブオイルをひいて焦げ目がつくまで焼く。

\* 子どもが喜んで食べます。色々な形で焼いても楽しいです。

### 銀鮭とじゃがいもの塩バター焼き

KIYO さん

【材料】鮭、じゃがいも、バター

【作り方】1) 銀鮭に塩こしょうをして10分ほど置く。水気を拭き



とり、ひとくち大に切る

2) じゃがいもは食べやすく切り水につける

3) フライパンにバターを入れ、鮭を炒め、じゃがいもも入れて炒める。

4) 水100mlを入れ、蓋をしてじゃがいもに火を通す。

5) 火が通ったら塩こしょう(または塩のみ)で味を調べて完成。

### サーモンのピーマン詰め

K.O さん

【材料】鮭、玉ねぎ、卵、パン粉、塩、こしょう

【作り方】1) 生鮭の切り身の皮と骨を外して細かく刻む。

2) 玉ねぎをみじん切りにして、レンジに2分かけて冷ましておく



3) 鮭、玉ねぎ、卵1個、パン粉、塩コショウを混ぜて練る。4) ピーマンを縦半分に切り内側に片栗粉を少々、3)を詰めて鮭の面に片栗粉をまぶす。

5) フライパンで両面をじっくり焼いて、お皿に盛りつけてできあがり。

※マヨネーズを付けるとおいしいよ

### 鮭のしょうゆ麹焼き

ジェイ さん

【材料】鮭3切、しょうゆ麹 大2

【作り方】1) しょうゆ麹を銀鮭の両面に小さじ1ずつぬり、ラップでぴったり包む。

2) 2~3時間冷蔵庫で漬けておく。3) 銀鮭のしょうゆ麹は少し残して、フライパンに「COOPくっつかないホイル」を敷き、水少量を入れてふた



をし弱火で蒸し焼きにする。

4) 焼き目をつける時は火が通る直前にふたを取り、蒸気を飛ばして軽く焼きつ

ける