

マスマスおいしく、皆さまの食卓で愛されています！

オホーツク生まれの自然児「オホーツクサーモン」

「オホーツクサーモン」は「カラフトマス」の愛称です。

親しみやすく地域のイメージにぴったりの名前を地元の子どもたちが考えてくれました。その名の通り、オホーツク海沿岸が主産地です。その身に天然の栄養をたっぷり含んだ、安全でおいしい自然食です。

栄養たっぷりのヘルシー食品

「オホーツクサーモン」は栄養価の高い魚です。

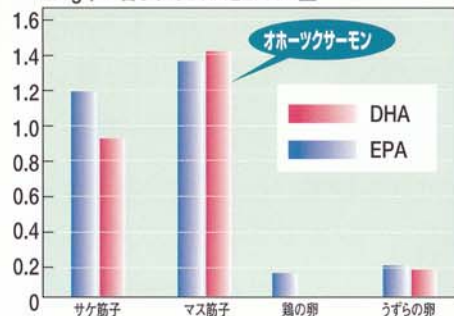
身は良質なたんぱく質と脂肪に富み、ほかの魚より消化・吸収に優れています。また、ビタミンも豊富で、特に肌荒れ防止や視力回復などに効くビタミンA、骨の健康を保つビタミンDが多く含まれており、子どもやお年寄りにも最適な魚です。

「オホーツクサーモン」の卵に含まれるDHAとEPA

「オホーツクサーモン」の卵は「マス子」とも呼ばれサケの卵よりもちょっと小ぶりです。しかし、DHAやEPAはさけの卵よりも多く含まれています。

DHAは頭の働きや記憶力を良くし、老化防止に効果があります。また、EPAは血液中のコレステロールを除いて血液の流れをよくし、動脈硬化や脳血栓を予防します。

100g中に含まれるDHAとEPAの量



おいしく食べて、しかもヘルシー！



「オホーツクサーモン」は8月から9月にかけてが旬。この時期のおいしさはまた格別です。煮てよし、焼いてよし、揚げてよし、和・洋・中を問わず、いろいろなおいしさが味わえます。1本ままのご利用にも、ほどよい大きさです。

おいしい手作り料理を紹介しましょう。

オホーツクサーモンのチーズ揚げ

- 材料 (4人分)
- オホーツクサーモン切り身 12切れ
 - プロセスチーズ・12本
 - 大葉・12枚
 - 小麦粉・適量
 - 揚げ油・適量
 - 塩・少々
 - コショウ・少々

- 作り方
- 1 オホーツクサーモンを3枚におろし、小骨を取り除き、皮をむいて薄い切り身にし、塩、コショウをする。
 - 2 大葉と拍子木に切ったチーズを①にのせて端から巻き、ようじでとめる。
 - 3 小麦粉を全体にまぶす。
 - 4 薄めの天ぷら衣を作り、③につけ、170度くらいの油で揚げる。



オホーツクサーモンのチャンチャン焼き

- 材料 (5人分)
- オホーツクサーモン切り身 5切れ (250g)
 - 長ねぎ・100g
 - 人参・50g
 - 白菜・150g
 - 玉ねぎ・1/2個
 - しめじ・1パック
 - カボチャ・150g
 - バター・50g
 - みそだれ・120g

- 作り方
- 1 オホーツクサーモンを3枚におろす。
 - 2 長ねぎは厚めの斜め切り、人参は千切りにする。
 - 3 白菜は一口サイズに切り、玉ねぎ、ピーマンは輪切りにする。
 - 4 しめじは小分けにして、カボチャは5mm程度のくし型に切る。
 - 5 ホットプレートで180度に調節し、バターをひいて、オホーツクサーモンの方から焼き、野菜を上に乗せ、みそだれをかける。
 - 6 魚が焼けて野菜が柔らかくなったら、裏返し、また野菜を上に乗せて充分に火を通す。



オホーツクサーモンのマスバーガー

- 材料 (4人分)
- オホーツクサーモン切り身 4切れ (1cmの厚さ)
 - ロールパン・4個
 - レタス・4枚
 - キュウリ・1本
 - トマト・1個
 - サラダ油
 - マヨネーズ
 - 酒 ●シウガ 適量
 - しょうゆ
 - かたくり粉

- 作り方
- 1 1cm幅くらいに切ったオホーツクサーモンを酒、シウガ汁、しょうゆを混ぜ合わせた調味液に20～30分漬ける。
 - 2 ①にかたくり粉をまぶして、サラダ油で揚げる。
 - 3 ロールパンにレタス、トマト、キュウリなど、好みの野菜にマヨネーズをかけてはさみ、②のオホーツクサーモンをサンドにする。



PURE & HEALTHY

オホーツク生まれの自然児 オホーツクサーモン

カラフトマスは、夏から秋にかけて知床にやってくる魚です。オホーツク海での水揚げは日本で、身がやわらかく、脂がのっていることから数多くの食材に用いられ、いろいろなおいしさが味わえる魚です。



▲オホーツクサーモン
(カラフトマス)



▲オホーツクサーモンの水揚げ風景

オホーツク海

新鮮なオホーツクサーモンを生かした味の逸品



オホーツクサーモンの
スモークサーモン

オホーツクサーモンの
めか漬

オホーツクサーモンの
花笠漬



オホーツク海

オホーツクサーモンが おいしい理由

「オホーツクサーモン」の稚魚は春になるとすぐ川を下り、しばらく沿岸で暮らした後沖合に出て、広い北太平洋でひと冬過ごします。そして大人になると、産卵のために再び生まれた川に帰ってきます。

産卵期の雄は、背の部分が盛り上がり、「セッパリ」と呼ばれる特徴的な体型になります。「オホーツクサーモン」がスリリとしているのは、「セッパリ」になる前の脂が一番のった時に漁獲されるからです。



オホーツクサーモン宣伝協議会

- ウトロ漁業協同組合 〒099-4355 斜里町ウトロ東117番地 ☎(01522)4-2011
- 斜里第一漁業協同組合 〒099-4111 斜里町前浜町6番地1 ☎(01522)3-2141
- 網走漁業協同組合 〒093-0032 網走市港町4番地63 ☎(0152)43-3121
- (社)北見管内さけ・ます増殖事業協会 〒093-0003 網走市南3条東3丁目1-1 ☎(0152)45-3103
- 北海道ぎょれん北見支店 〒094-0011 紋別市港町6丁目2番12号 ☎(01582)4-3125

網走支庁管内漁業協同組合

- 西網走漁業協同組合 〒093-0045 網走市大曲1丁目7番1号 ☎(0152)61-3311
- 常呂漁業協同組合 〒093-0201 常呂町字常呂691番地 ☎(0152)54-2130
- 佐呂間漁業協同組合 〒093-0506 佐呂間町字富士寺外池 ☎(01587)2-3324
- 湧別漁業協同組合 〒099-6402 湧別町曙町9番地の1 ☎(01586)5-2011
- 紋別漁業協同組合 〒094-0011 紋別市港町6丁目5番2号 ☎(01582)4-2131
- 沙留漁業協同組合 〒098-1941 興部町字沙留143番地の1 ☎(01588)3-2211
- 雄武漁業協同組合 〒098-1702 雄武町字雄武983番地 ☎(01588)4-2531

PURE & HEALTHY

オホーツクサーモン

北海道

オホーツク生まれの自然児

おいしさには
自信が
あります!



オホーツクサーモン宣伝協議会