



季節の柑橘
なんでも
オススメ!



食感アップ素材
「ナッツ」

お好みのナッツを入れる
とカリカリと食感がよ
くなってサラダのアクセ
ントになります。

かんぱっちょ
柑橘カンパチサラダ

〈材料2人分〉

- | | |
|------------------|-----------|
| カンパチ 100g | 季節のみかん 2個 |
| 赤玉ねぎ 1/4個 | ドレッシング 適量 |
| トマト 1/2個 | ナッツ 適量 |
| サニーレタス 4枚 | |
| パプリカ(赤・黄) 1/4個ずつ | |

〈作り方〉

好みの野菜に、旬の柑橘を
混ぜ、ドレッシングで和え、
ご家庭にあるナッツ類をまぜ
るだけ!



新発見!
お茶との相性
バツグン!



風味アップ素材
「お茶」

お茶の香りでお魚にお
いが和らぎます。ティー
バッグを使えば片付けも
簡単!

お茶畑でつかまえて
カンパチお茶しゃぶしゃぶ

〈材料2人分〉

- | | |
|---------------|---------|
| カンパチ 200g | 豆腐 1/2丁 |
| 白菜 4枚 | ポン酢 適量 |
| えのき 1束 | 薬味 適量 |
| 水菜 1/2束 | |
| お茶(ティーバッグ) 1袋 | |

〈作り方〉

カンパチは薄めの刺身に、野菜は
火が通りやすいよう千切りにす
る。だしはお茶のティーバッグを
入れるだけ。ポン酢でどうぞ。



ピリ辛の
味つけて
ほっかほっか!



風味アップ素材
「七味」

ピリ辛の七味を加えら
ば、食欲もアップ!寒い冬
にもってこい一品です。

ピリ辛かんぱーんち鍋
かんぱち鍋

〈材料2人分〉

- | | |
|-----------|---------------|
| カンパチ 200g | 豆腐 1/2丁 |
| 白菜 4枚 | かつおだし 600cc |
| えのき 1束 | みそ 30g 砂糖 10g |
| しいたけ 2枚 | 濃口醤油 大さじ1 |
| 深ねぎ 1本 | 豆板醤 小さじ1/2 |
| 春菊 1/2束 | 七味 少々 |

〈作り方〉

かつおだしに、みそ、砂
糖、豆板醤、醤油を加え
る。カンパチの切身とお
好みの野菜と七味を入れ
て召し上がれ。



黒酢とごま
ヘルシー度
アップ!



風味アップ素材
「黒酢、金ごま」

黒酢のさわやかな酸
味と、金ごまのコクが
新鮮/ヘルシーな一品
です。

カンパチ宣言
黒酢+金ごま+醤油漬けたれ

〈材料2人分〉

- | | |
|-----------|--|
| カンパチ 100g | たれは黒酢、金ごま、濃
口醤油をまぜるだけ。カ
ンパチの刺身をつけて召
し上がれ。 |
| 黒酢 適量 | |
| 金ごま 適量 | |
| 濃口醤油 適量 | |

〈作り方〉



フライパンで
簡単に
作れちゃう!



風味アップ素材
「生姜黒酢」

生姜と黒酢の風味が食
欲をそそります。

カンパチ婦人
かんぱちムニエル

〈材料2人分〉

- | | |
|-----------|-------------------------|
| カンパチ 200g | 小麦粉 少々 |
| 玉ねぎ 1/2個 | オリーブ油 少々 |
| 人参 1/2本 | 黒こしょう 少々 |
| ピーマン 2個 | 生姜黒酢 少々 |
| 塩・こしょう 少々 | (生姜と黒酢、砂糖少々を
合わせたもの) |

〈作り方〉

野菜は千切りにし、オリーブ油で炒
める。カンパチは塩こしょうをし、
小麦粉をまぶし、オリーブ油で焼
く。カンパチの上に野菜を載せ、生
姜黒酢をかけ、黒こしょうをふつて
できあがり。



育ちざかりに
栄養満点の
7ツクメニュー



風味アップ素材
「コチュジャン」

韓国の調味料コチュ
ジャンを使えば、簡単に
本格的な味に大変身!

第21回 イチ押し!旬の魚料理コンクール魚市場賞受賞
サラダ風かんぱち丼

〈材料2人分〉

- | | |
|----------------|-----------------|
| カンパチ 200g | パプリカ 適量 |
| アボカド 小1個 | 濃口醤油 大さじ2 |
| のり 適量 | 砂糖 大さじ2 |
| 卵黄 2個 | 酒 大さじ1 |
| ご飯 適量 | ニンニク 少々 |
| パセリ 適量 | 生姜 少々 |
| 長ネギ(白い部分) 15cm | 白ごま 小さじ1 |
| | コチュジャン 小さじ1と1/2 |

〈作り方〉

カンパチを一口大のぶつ切りに
し、①を混ぜ合わせたたれにつ
け冷蔵庫で10分置き、1.5cm角
のアボカドを混ぜ合わせる。パセ
リを混ぜたご飯の上のりをしき、
カンパチをのせ、真ん中に卵
黄をおく。白髪ネギとパプリカで
かざりつける。