



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 黒酢 適量
金ごま 適量 濃口醤油 適量

〈作り方〉

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。



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、黒こしょうをふっ
てできあがり。



育ちざかりに
栄養満点の
7イックメニュー



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。