

# サカナDIY通信

## 新年のごあいさつ——2026年を迎えて

新しい年、2026年が始まりました。皆さま、どのようなお正月を迎えられたでしょうか。サカナDIY通信を今年も手に取っていただき、心より感謝申し上げます。

近年、魚屋の店先で魚を見比べ、魚屋さんと会話を交わしながら一尾を選ぶ、そんな光景を目にする機会が少なくなってきたように感じています。切り身や加工品が主流となり、魚を丸ごと手に取ることや、魚について誰かと話をする時間も、以前より減ってきたのかもしれない。魚を食べる回数自体が減っている、という声を耳にすることもあります。

しかしその一方で、昨年よりスタートした「口コミ大賞」には、魚と向き合うお子さまの姿や、本当においしい魚を心待ちにしてくださっている皆さまのお声が数多く寄せられました。それらに触れる中で、魚は決して遠い存在になったのではなく、今も日本の食卓にとって大切な存在であり続けているのだと、あらためて実感しました。

2026年は午年です。午は成長や前進、繁栄の象徴とされています。馬が確かな足取りで前へ進むように、私たちも急ぎすぎることなく、一つひとつの仕事と誠実に向き合いながら、魚の価値や楽しさを伝えていきたいと考えています。サカナDIYは今年も、季節の魚や定番の一皿を通して、魚と向き合う時間の豊かさをお届けしてまいります。本年も変わらぬご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

2026  
謹賀新年  
本年もよろしく  
お願いいたします



今年もうまい魚を  
お届けします!!

株式会社ふく衛門  
代表取締役 松井 大輔

## “大定番”だけど“大人気”

いつも食べているのはどちらの「ほっけ」??



ほっけ本来の味を  
楽しんでいただけるように  
絶妙な塩加減に仕上げています!

ふっくら感で選ぶか  
脂のりで選ぶか...

居酒屋の定番メニューとして馴染みの「ほっけ」。実は「真ほっけ」と「縞ほっけ」の2種類があることをご存知でしょうか?どちらも名前は似ていますが、味わいや育った環境には違いがあります。

まず真ホッケは、日本近海で獲れる国産のほっけ。身はやわらかく、脂がほどよく上品で、焼いたときの香りとふっくら感が魅力です。脂がのっているのに重く感じにくく、後味はすっきり。素材の味をそのまま楽しめる魚です。

一方、縞ほっけは主にロシアやアラスカなどで獲れる輸入物。皮に縞模様があり、脂がしっかりとのっているため、香ばしく焼くとコクのある味わいに。居酒屋で定番なもの、この食べ応えのあるおいしさが理由です。

サカナDIYの真ほっけは、北海道で水揚げされたものを凍結せず、生のまま直送してもらっています。だから、身の透明感やふっくら感、脂の軽やかさをしっかりと残すことができるのです。ぜひスーパーや居酒屋でほっけを見かけたときには、「真ほっけ?縞ほっけ?」とこのサカナDIY通信を思い出しながら手に取ってみてください!

## 北の海が育てた2つのホッケ

### 真ほっけと縞ほっけの話

## サカナのわく知って得する旬情報 おせちに並ぶ「海の幸」

**海老**  
腰が曲がるまで長生きするという  
長寿の象徴

**あわび**  
長く生きる貝であることから、  
長寿の象徴

**伊達巻**  
形が書物の巻物と似ていることから  
学業成就を祈願

**昆布巻き**  
「よろこぶ」に通じ、  
家族の縁と健康を祈願

**田作り**  
田がよく作られる  
ということから豊作  
を願う縁起物

**紅白かまぼこ**  
紅は慶び、白は神聖、  
半月型は初日の出で  
清らかな始まりを祈願

**第6回口コミ大賞**

骨のある魚は、「食べにくい」「骨がのどに刺さりそう」とどうしても子供や親御さんにも嫌われがち。でも実は魚の旨みは骨のまわりにこそあるのです。加熱することで、焼き・煮の香ばしさやだし感が生まれます。

骨も含めて魚を丸ごと食べることで、命をいただいている実感が生まれ、感謝の気持ちも育ちます。また、骨を意識して食べることで、よく噛み、考えながら食べる力が身につくのでお魚は食育にもとてもいいのです。ぜひこれからもサカナDIYでお魚習を続けて下さいね!

笹簾の干物! 魚の骨を取るのが苦手な子供達が無言で格闘、少しでも沢山の身を食べようと必死になっていました。頑張ってください! 取って食べたうとドヤ顔でした。

骨のある魚は、「食べにくい」「骨がのどに刺さりそう」とどうしても子供や親御さんにも嫌われがち。でも実は魚の旨みは骨のまわりにこそあるのです。加熱することで、焼き・煮の香ばしさやだし感が生まれます。

骨も含めて魚を丸ごと食べることで、命をいただいている実感が生まれ、感謝の気持ちも育ちます。また、骨を意識して食べることで、よく噛み、考えながら食べる力が身につくのでお魚は食育にもとてもいいのです。ぜひこれからもサカナDIYでお魚習を続けて下さいね!