

今日からできる  
3つの工夫



① 店頭回収を利用する

食品トレーやペットボトルは店頭回収へ。家庭ごみをへらせます。



② 生ごみの水気を切る

水気をしっかり切るだけで、ごみのかさを減らせます。



③ 食材を無駄なく使いきる

魚を皮までおいしく調理したり、余った分は翌日に。



Vol.51  
2026年6月

# 魚の”旨い“を楽しむ料理キット サカナDIY通信

## サカナDIYで始める、ムダを減らす暮らし。

### ― 袋不足の今、できること ―

原材料価格の高騰や物流の影響で、身近なものの値上がりが続いています。最近では、地域の指定ごみ袋が不足しているというニュースを目にした方もいるかもしれません。指定ごみ袋の多くは、石油から作られるため、原料の供給が不安定になると影響を受けやすく、手に入りにくい状況が続いています。

そんな今だからこそ。日々の暮らしの中で「ごみを減らす工夫」が大切になってきています。食品トレーやペットボトルは店頭回収を利用することで家庭ごみを減らすことができ、生ごみも水気を切るだけでかさを抑えられます。

そして、食卓でも同じことが言えます。魚も少しずつ値段が上がっている今、皮までおいしく焼いて食べたり、余った分を別の料理にしたり。無駄なく楽しむことが節約につながります。

サカナDIYでは、旬の魚を必要な分だけお届けし、下処理済みで無駄なく使い切れるよう工夫しています。届いた魚を最後までおいしく楽しんでいただくことも、とても大切なことです。

物価高騰や資材不足が続く今、こうした小さな積み重ねが、袋の使用量削減や家計の節約にもつながります。まずはご自宅でできることから、少しずつ試してみませんか？

## ひと手間引き出す、鯛の旨み

刺身は素材そのものの味を楽しむ一皿。一方、湯引きは、皮目に熱をあてることで、香ばしさと旨みが広がります。

古くは魚の臭みを抑える工夫として生まれ、関西や瀬戸内の食文化の中で、皮の旨みを活かす料理として発展してきました。シンプルな料理ですが、このひと手間ですべて変わります。

サカナDIYでは、湯にくぐらせるのではなく、上から熱湯をかけて仕上げています。皮の状態を見極めながら、必要な分だけ熱を入れます。余分な脂や臭みをやさしく落とし、皮目の香ばしさと、身のやわらかさを引き出します。

ひと口食べると、ふつくらとした身の甘みと皮の風味が重なり、噛むほどに鯛の旨みが広がります。

こうしたひと手間が、シンプルな料理をぐっと特別な一皿にしてくれます。ぜひ、お手元でその違いをゆくりと味わってみてください。

### サカナDIYの

# 鯛 湯引き

皮の香ばしさと  
鯛の旨みを引き出す  
一手間



6月21日は  
父の日

## お父さんの本音

～父の日の本音、お父さん社員に聞いてみた！～

父の日は結構  
忘れられがち…  
父の日も  
忘れないで～！笑

毎年欲しい  
ものももらえるので  
今年は何にしよう  
って実は密かに  
考えています！

1日中釣りに  
いきたい！けど  
やっぱり当日は  
旨いごはんを家族  
で食べたい！



社長  
(松井)



製造部長  
(清水)



営業主任  
(谷本)

## サカナのわくわく知って得する旬情報

### 第11回口コミ大賞



魚に興味沸いた。好きになった。毎回よく考えてのメニューだと思う、スタッフの方に感謝

お魚を楽しみにしていただけのこと、そしてメニューについて温かい言葉をいただき、スタッフ一同とても励みになっております。

最近では、スーパーで魚を丸ごと一匹買う方も少なくなってきました。そんな中で、もっと魚料理を身近に感じてもらいたいという想いから、日々情報発信を行っております。

これからは、魚料理をもっと手軽に、美味しく楽しんでいただけるよう、心を込めてお届けしてまいります。

