ASC Cookbook

サステナブル・シーフード・レシピ

CHOOSE ASC FOR CHANGE

asc Aquaculture Stewardship Council

CHANGE

おいしい一皿から、海の未来へ。

毎日の食卓に並ぶ水産物の6割以上は養殖によって生産されています。

養殖は、世界中で増え続ける人々の食を支える重要な食料生産のひとつである一方、環境や地域社会への配慮を欠かすことはできません。

このクックブックでは、責任ある養殖で育てられたASC認証水産物を使った、おいしくて毎日つくりたくなるレシピをご紹介します。

食べることを楽しみながら、海や魚、そして未来のことを少しだけ考えてみる。

そんなきっかけになれば幸いです。

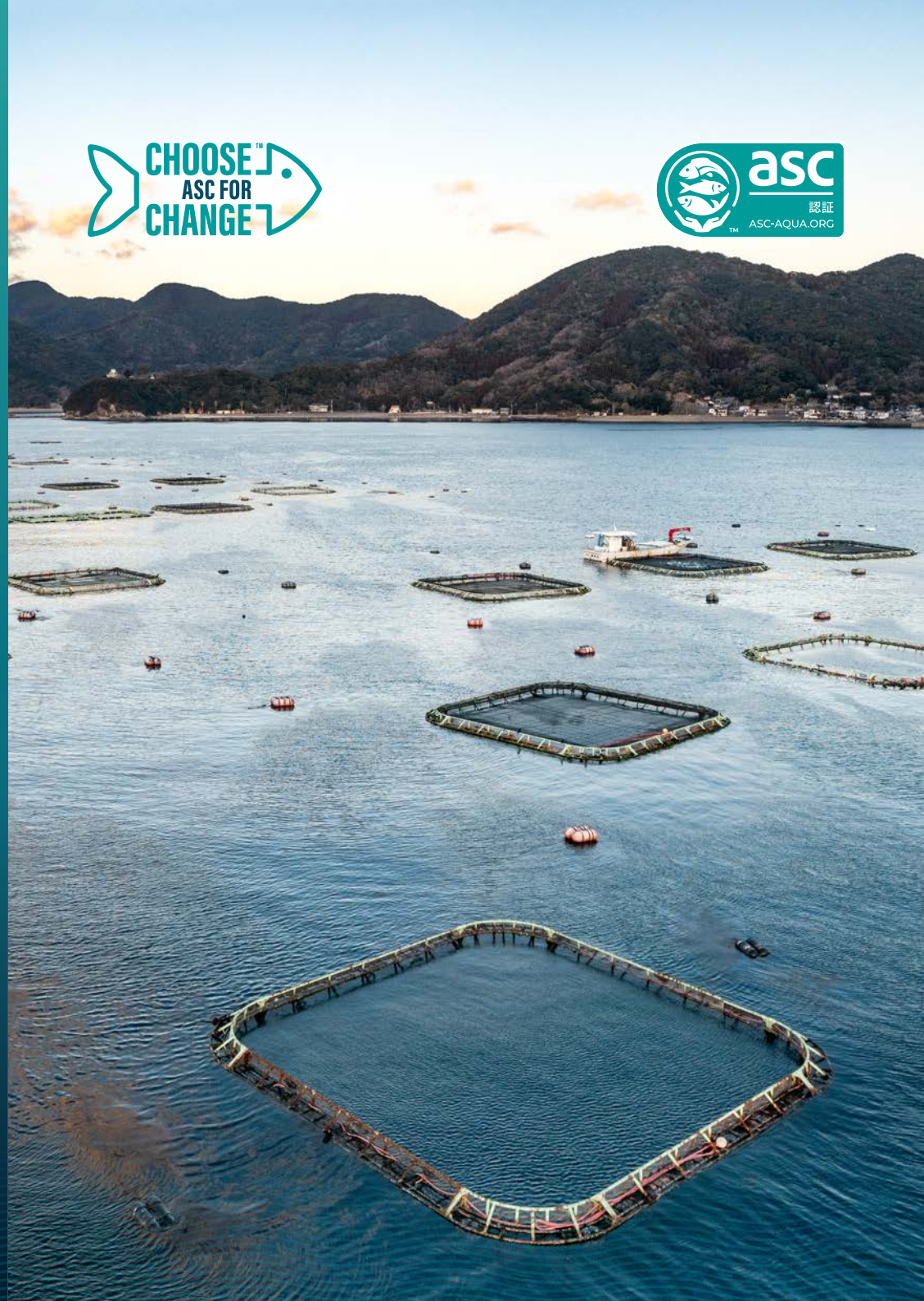
ASCとは？

ASC（Aquaculture Stewardship Council）は、日本語で水産養殖管理協議会と呼ばれる国際的な非営利団体です。

世界中の養殖場が、環境や地域社会、そこで働く人々、そして魚の健康や福祉に配慮しながら養殖を行えるよう、国際的な認証制度を運営しています。

ASC認証を取得するためには、厳しい環境・社会基準を満たし、独立した第三者機関による審査・監査を受ける必要があります。

認証を受けた養殖場では、環境への影響だけでなく、魚の健康や福祉、働く人々の安全、地域社会との関わりなどについても継続的に確認されています。



新しいASCラベルに込められた想い

新しいASCラベルには、**魚をやさしく包み込む手が**描かれています。

この手は、魚を大切に育てる人、海を守る人、そしてASC認証水産物を選ぶ私たち 一人ひとりとのつながりを表しています。

海の未来は、誰か一人が守るものではありません。

育てる人、届ける人、選ぶ人

みんなの想いがつながることで、未来へ豊かな海をつないでいきます。

ASCが大切にしている4つのこと

Farm

よりよい養殖を未来へ

責任ある養殖を続けることで、おいしい水産物を未来へ届けていきます。

Planet

海や自然を守る

水質や生態系への影響をできるだけ抑えながら、自然と調和した養殖を目指します。

Fish

魚を大切に育てる

魚が健康に育つ環境を整え、その魚種に合わせた適切な管理を行います。

People

人と地域を大切にする

働く人が安全に働けること、地域社会と良い関係を築くことも大切な基準です。

サステナブル・シーフードとは？

「サステナブル」と聞くと、
少し難しく感じるかもしれません。

サステナブル・シーフードとは、海や自然、人への配慮を大切にしながら生産された水産物のことです。

未来もおいしいシーフードを楽しみ続けられるように。

そのためには、「どのように育てられたのか」を知り、選ぶことも大切です。

ASC認証水産物は、
そんな未来につながる選択のひとつです。

私たちにできること

サステナブル・シーフードを選ぶことも、未来の海につながる一歩です。

特別なことを始める必要はありません。

ASC認証水産物を選ぶことは、おいしく安心して水産物を楽しむことにつながるだけでなく、海や自然、そこで働く人々、地域社会を守ることにもつながります。

お店で緑のASCラベルを見つけたら、選んでみる。

家族や友人と、おいしく食べる。

そんな毎日の小さな選択が、責任ある養殖を応援し 、未来へ豊かな海をつないでいきます。

このレシピブックでは、ASC認証水産物を使った、おいしいレシピをご紹介します。

ぜひ、ご家庭でお楽しみください。

サーモンとほうれん草のクリーミーパスタ

～ふっくらサーモンと彩り野菜～

濃厚なのに軽やか。サーモンの旨みを存分に楽しめるごちそうパスタです。
ふっくら焼いたASC認証サーモンと彩り豊かな野菜をクリーミーなソースで包み込み、満足感のある一皿に仕上げました。

材料（4人分）

ASC認証サーモン（皮なし）	**2切れ**
ショートパスタ（フジッリなど）	**240g**
バター	**10g**
オリーブオイル	**大さじ1**
玉ねぎ	**1/2個（みじん切り）**
にんにく	**1片（みじん切り）**
冷凍グリーンピース	**140g**
ほうれん草	**約80g**
サワークリーム	**140g**
野菜ブイヨン	**1/2個**
ディルまたはイタリアンパセリ	**適量**
塩・黒こしょう	**適量**
レモン	**お好みで**

おいしく仕上げるコツ

- サーモンは焼きすぎないことで、しっとりふっくらとした食感に。
- パスタのゆで汁を使うと、ソースが麺によく絡みます。
- ディルはサーモンとの相性抜群。なければイタリアンパセリでもおいしく仕上がります。
- 粉チーズを仕上げに少量振りかけると、さらにコクが増して本格的な味わいになります。

作り方

1. **パスタをゆでる**

   鍋にたっぷりのお湯を沸かし、塩を加えてパスタをアルデンテにゆでます。ゆで汁は後で使うので、少し残しておきます。

2. **サーモンを焼く**

   サーモンに黒こしょうとオリーブオイルをかけ、片面3～4分ずつ焼きます。少し休ませ食べやすくほぐします。

   ➔ サーモンは大きめにほぐすと、食べ応えがアップします。

3. **ソースを作る**

   バターで玉ねぎとにんにくを炒め、グリーンピース、野菜ブイヨン、水を加えて2～3分煮ます。サワークリームを温め、ほうれん草を加え、塩・こしょうで味を調えます。

   ➔ ソースは沸騰させず、弱火で 温めると、なめらかに 仕上がります。

4. **パスタと合わせる**

   ゆで上がったパスタをソースに加え、全体によく絡めます。お好みでゆで汁を加え、ソースの濃さを調整します。

5. **盛り付ける**

   器にパスタを盛り、サーモンをのせます。刻んだディルまたはイタリアンパセリを散らし、お好みでレモンを添えれば完成です。レモンを軽く搾ると、爽やかな酸味が加わり、サーモンのおいしさがより引き立ちます。

エビと野菜のパワーボウル

～彩り豊かな食材を一皿に～

スパイシーなASC認証エビに、雑穀や玄米、彩り豊かな野菜、アボカドを合わせた栄養満点のパワーボウルです。スパイスのほどよい辛さとライムの爽やかな酸味が食欲をそそります。

材料（4人分）

エビ

ASC認証エビ	400g
オリーブオイル	大さじ1
チポトレパウダー	小さじ2
※チポトレパウダーが手に入りにくい場合は、チリパウダーと燻製パプリカパウダーを合わせると近い風味になります。	
パプリカパウダー	小さじ1
クミンパウダー	小さじ1
ガーリックパウダー	小さじ1
塩・黒こしょう	適量

ボウル

雑穀ごはんまたは玄米	4人分
ベビーリーフ	適量
アボカド	1個
ミニトマト	8～10個
コーン	100g
ブラックビーンズ（水煮）	150g
赤玉ねぎ	1/2個
きゅうり	1本
ラディッシュ	4個
ライム	1個
パクチー（お好みで）	適量

ドレッシング

ギリシャヨーグルト	100g
ライム果汁	大さじ1
オリーブオイル	小さじ2
はちみつ	小さじ1
塩・黒こしょう	適量

作り方

1. **エビに下味をつける**

   ボウルにエビを入れ、オリーブオイル、チポトレパウダー、パプリカ、クミン、ガーリックパウダー、塩、黒こしょうを加えて混ぜ、10～15分ほど置きます。

   ➔ 下味をつけることで、スパイスの香りがエビによくなじみます。

2. **ごはんと野菜を準備する**

   雑穀ごはんまたは玄米を炊きます。

   ミニトマトは半分、きゅうりは角切り、赤玉ねぎ、ラディッシュは薄切りにします。アボカドは食べやすい大きさに切り、ライムはくし形に切ります。

3. **エビを焼く**

   フライパンを中火で熱し、エビを片面2～3分ずつ焼きます。焼き色がつき、中まで火が通ったら取り上げておきます。

   ➔ 焼きすぎると身が硬くなるため、火を通しすぎないようにしましょう。

4. **ドレッシングを作る**

   ヨーグルト、ライム果汁、オリーブオイル、はちみつを混ぜ、塩・黒こしょうで味を整えます。

5. **盛り付ける**

   器に雑穀ごはんを盛り、ベビーリーフ、ブラックビーンズ、コーン、野菜、アボカドを彩りよく並べます。

   焼いたエビをのせ、ドレッシングをかけます。お好みでパクチーを散らし、ライムを搾っていただきます。

おいしく仕上げるコツ

- エビは焼きすぎないのがポイント。
- ごはんはキヌアやもち麦でもOK。
- アボカドは食べる直前に切りましょう。
- 辛さはお好みで調整してください。

パンガシウスの味噌バターホイル焼き

～ふっくら白身魚とたっぷり野菜を、香り豊かな味噌バターで～

味噌とバターの香ばしい香りが食欲をそそるホイル焼きです。クセの少ないASC認証パンガシウスにたっぷりの野菜を合わせ、コクのある味噌バターで、ごはんが進む一品に仕上げました。

パンガシウスとは？
パンガシウスは、東南アジアを中心に養殖されているクセの少ない白身魚です。やわらかな身質で、和洋中さまざまな料理に使いやすいのが魅力です。

材料（2人分）

ASC認証パンガシウス	280g（4切れ）
塩	少々
黒こしょう	少々
玉ねぎ	50g
キャベツ	80g
にんじん	60g
えのきだけ	60g
バター	10g
万能ねぎ	適量
レモン	お好みで

味噌だれ

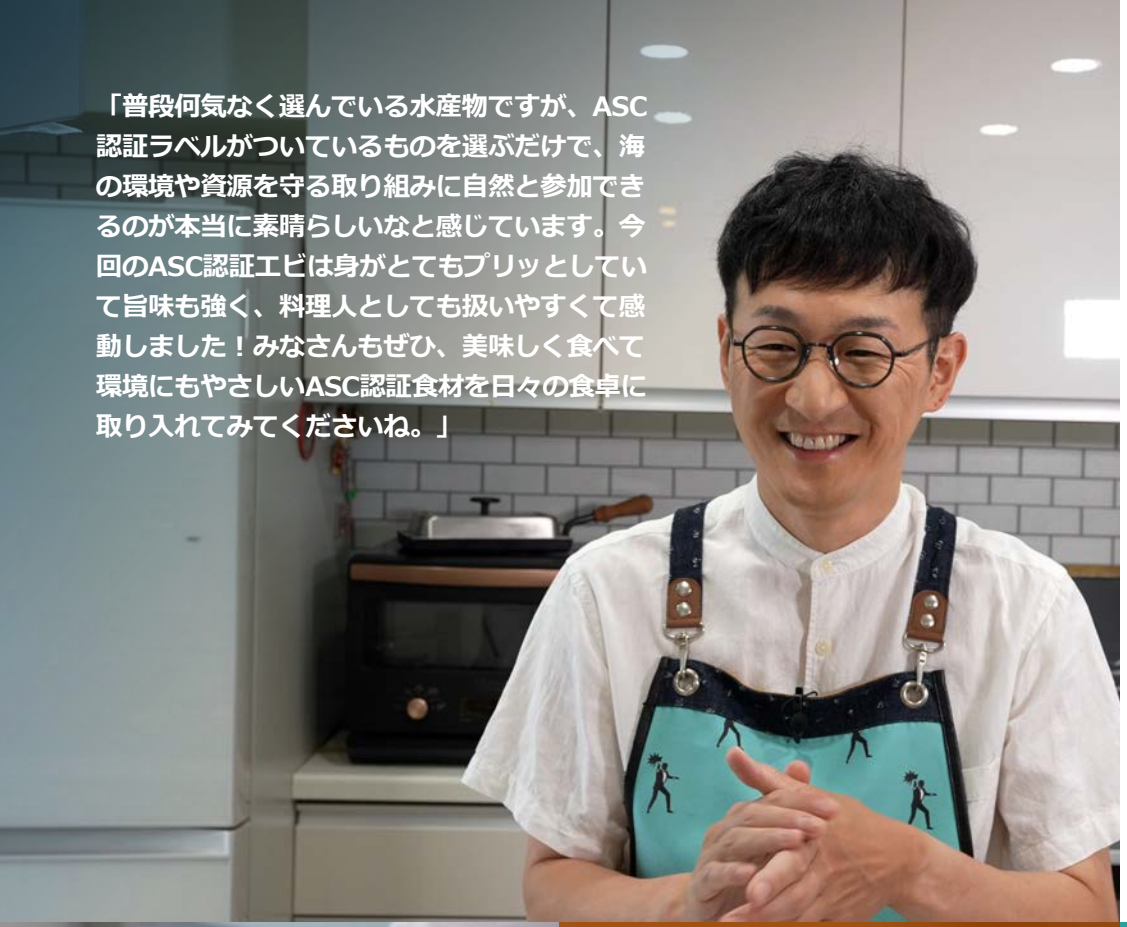
味噌	大さじ2
みりん	大さじ2

おいしく仕上げるコツ

- パンガシウスは焼きすぎず、しっとり仕上げます。
- 味噌だれは全体にかけると味がよくなじみます。
- 野菜はお好みの食材でアレンジできます。
- フライパンでも調理OK 少量の水を入れてふたをし、中火～弱火で蒸し焼きにします。

作り方

1. **パンガシウスの下ごしらえ**
   冷凍の場合は解凍し、水気を拭いて半分に切り、塩・黒こしょうをふります。
   ➔ 水気を拭くと、味がよくなじみます。
2. **野菜を切る**
   玉ねぎは薄切り、キャベツはざく切り、にんじんは細切り、えのきは半分に切ってほぐします。
   ➔ 火の通りにくい野菜は細めに切りましょう。
3. **味噌だれを作る**
   味噌とみりんを混ぜ合わせます。
4. **ホイルに包む**
   ホイルに玉ねぎ、パンガシウス、野菜を重ね、味噌だれとバターをのせて包みます。
   ➔ ホイルは少し空間を残して包むと、ふっくら仕上がります。
5. **蒸し焼きにする**
   魚焼きグリルまたはオーブントースターで10～15分加熱し、火が通ったら万能ねぎを散らします。
   お好みでレモンを添え、搾っていただきます。



「普段何気なく選んでいる水産物ですが、ASC認証ラベルがついているものを選ぶだけで、海の環境や資源を守る取り組みに自然と参加できるのが本当に素晴らしいなと感じています。今回のASC認証エビは身がとてもプリッとしていて旨味も強く、料理人としても扱いやすくて感動しました！みなさんもぜひ、美味しく食べて環境にもやさしいASC認証食材を日々の食卓に取り入れてみてくださいね。」

ロバート・馬場さんとASC 料理でつながる5年間

ロバートの馬場裕之さんとASCとのコラボレーションは、今年で5年目を迎えます。

これまで、ASC認証水産物を使った「シーフードピラフ」や、アウトドアで楽しめる「キャンプ飯」など、馬場さんの強みである料理の腕と豊かなアイデアを生かし、さまざまなオリジナルレシピを考案していただきました。また、大阪・関西万博ではトークショーにもご出演いただき、料理を入り口に、ASC認証や責任ある養殖について分かりやすく伝えてくださいました。こうした長年の貢献に対し、ASC本部CEOクリス・ニネスから感謝状も贈られています。

5年目となる今年は、これまでのコラボレーションの集大成として、ASC認証のエビを使った「オトナのエビマヨ」を考案いただきました。ASC Cookbookをはじめ、YouTubeやInstagramを通じて、認証水産物のおいしさや料理の楽しさとともに、日々の食事におけるより良い選択を発信していただいています。

馬場さんは、料理という誰にとっても身近な方法で、ASCの取り組みとその大切さを多くの方に届けてくださる、ASCにとって心強いパートナーです。

ロバート・馬場裕之

福岡県北九州市出身。吉本興業所属。お笑いトリオ·ロバートのメンバー。

お笑い芸人として活躍する一方、料理人としての腕前は料理研究家も驚くほど。テレビ番組で料理コーナーを担当し、レシピ本も出版。

YouTubeチャンネル「馬場ごはん」は登録者数131万人を突破し、定番料理にひと工夫を加えた調理術が人気を集めている。

包丁を使わない！ワンパン「オトナのエビマヨ」

～ASC認証エビを、わさびと卵黄のコク旨ソースで和えて～

まな板・包丁を使わずにフライパンひとつで手軽に作れる、ぷりっと香ばしいエビマヨです。甘みのある通常のソースとは一味違い、わさびの爽やかな風味が爽やかに香るオトナな味わいに仕上げました。衣に卵白を使用することでサクッと軽い食感に仕上げ、コクのある濃厚ソースを手早く絡めていただきます。

材料（2人分）

ASC認証エビ	16尾（殻付き約400g）
大葉	4枚
サラダ油	大さじ4
【解凍用塩水】	
水	400ml
塩	小さじ2（※海水程度の濃さが目安）
【下処理用】	
片栗粉	大さじ2
水	100ml
【衣】	
卵白	2個分
片栗粉	大さじ4
醤油	小さじ1
【マヨネーズソース】	
マヨネーズ	大さじ6
わさび	小さじ2
卵黄	2個分
醤油	少々

作り方

1. **エビを塩水解凍し、ソースを作る**

   水と塩を混ぜた塩水に冷凍エビを約30分浸けて解凍します。マヨネーズ、わさび、卵黄、醤油を混ぜ、冷蔵庫で冷やしておきます。

   ➔ ソースはダマが残らないよう、なめらかになるまでよく混ぜます。

2. **エビの下処理をする**

   エビに片栗粉と水を加えてグレーになるまでしっかり揉み込み、流水で洗ったら水気をしっかり拭き取ります。

   ➔ 片栗粉で揉み込むことで、表面の臭みや細かい汚れがしっかり吸着されて身が引き締まります。

3. **下味と衣をつける**

   エビに醤油を絡め、片栗粉をまぶし、卵白を加えて手早く馴染ませます。

   ➔ 衣は全体に薄く均一にまとわせるのがコツです。

4. **エビを焼き揚げる**

   フライパンに油を熱し、エビを1～2分触らずに焼きます。裏返して、両面を計4～5分こんがり焼きます。

   ➔ 衣が固まるまで触らないことで、衣が剥がれにくくなります。

5. **ソースと大葉で和える**

   エビの粗熱を取り、刻んだ大葉の半量とソースで手早く和えます。器に盛り、残りの大葉を散らして完成です。

   ➔ 大葉は仕上げにも散らすと、香りと彩りが引き立ちます。お好みで黒こしょうも。

おいしく仕上げるコツ

- エビの解凍は塩水で行い、旨味と食感を逃さないようにしましょう。
- ソースに卵黄を加えることで、わさびの辛味がまろやかになりコクがアップします。
- 衣はサクサク感を残すため、小麦粉を使わずに片栗粉と卵白だけで仕上げます。
- エビを熱々のまま和えるとマヨネーズが溶けて油っぽくなるため、少し粗熱を取ってから手早く和えましょう。

サーモンステーキと フレッシュトマトのガスパチョ 飴色玉ねぎ添え

～香ばしく焼いたサーモンに みずみずしいトマトのソースを合わせて～

表面は香ばしく、中はふっくらと焼き上げたASC認証サーモンに、冷たいトマトのガスパチョと甘み豊かな飴色玉ねぎを添えた一皿です。サーモンの旨みとトマトの爽やかな酸味が調和し、おもてなしや旬のトマトがおいしい季節にもおすすめです。

材料（2人分）

サーモン

ASC認証サーモンフィレ	2切れ（約400g）
オリーブオイル	適量
黒こしょう	適量
塩	適量

トマトガスパチョ

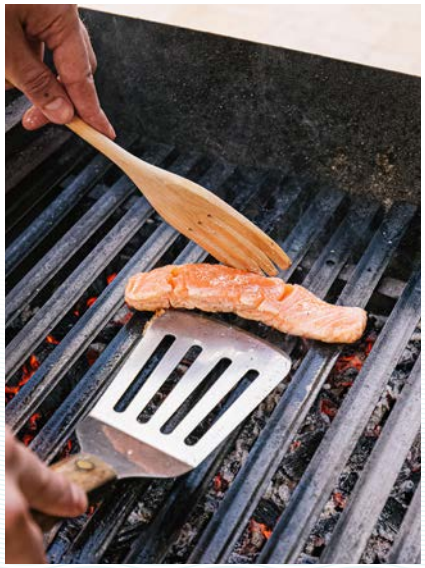
完熟トマト	250g
砂糖	小さじ1
エクストラバージンオリーブオイル	大さじ1
塩	ひとつまみ
黒こしょう	少々

飴色玉ねぎ

赤玉ねぎ	150g
砂糖	70g
赤ワインビネガー	50ml
水	大さじ2～3
塩	少々

おいしく仕上げるコツ

- サーモンは焼きすぎず、しっとり仕上げましょう。
- ガスパチョは冷蔵庫で30分ほど冷やすと味がなじみます。
- バゲットを添えれば、ガスパチョも最後まで楽しめます。



作り方

1. 飴色玉ねぎを作る

赤玉ねぎは5mm幅の輪切りにします。

フライパンに玉ねぎ、砂糖、赤ワインビネガー、水を入れて中火にかけ、沸騰したら弱めの中火で約1時間煮詰めます。飴色になったら塩で味を調えます。

➔ じっくり加熱すると、玉ねぎの甘みが引き立ちます。

2. ガスパチョを作る

トマトをざく切りにし、砂糖、塩、黒こしょう、オリーブオイルと一緒にミキサーでなめらかになるまで撹拌します。出来上がったら冷蔵庫で冷やします。

➔ 完熟トマトを使うと、より甘みとうま味が引き立ちます。

3. サーモンを焼く

サーモンにオリーブオイルと黒こしょうをふり、皮目から片面約3分ずつ焼きます。焼き色が付いたら、最後に塩をふります。

➔ 塩は焼き上がる直前にふると、ふっくら仕上がります。

4. 盛り付ける

器にガスパチョを流し入れ、焼いたサーモンと飴色玉ねぎを盛り付けます。

➔ お好みでオリーブオイルやハーブを添えれば完成です。

ケイジャンシュリンプと焼きとうもろこしのサルサ スイートポテトウェッジ添え

～スパイシーなエビと彩り野菜で楽しむ夏にぴったりのごちそうプレート～

香ばしく焼いたASC認証エビに、焼きとうもろこしのサルサとスイートポテトウェッジを添えた一皿。ケイジャンスパイスとライムの爽やかな風味が食欲をそそります。

材料（4人分）

スイートポテトウェッジ

さつまいも	**2本**
オリーブオイル	**大さじ1**
ケイジャンシーズニング	**小さじ1**
塩	**少々**
黒こしょう	**少々**

ケイジャンシュリンプ

ASC認証エビ	**300g**
オリーブオイル	**大さじ1**
ケイジャンシーズニング	**小さじ2**
スモークパプリカ	**小さじ1/2**
ライムの皮（すりおろし）	**1個分**

焼きとうもろこしのサルサ

とうもろこし	**2本**
（または冷凍コーン200g）	
赤パプリカ	**1/2個**
赤玉ねぎ	**1/4個**
パクチー	**ひとつかみ**
（苦手な場合はイタリアンパセリでも可）	
ライム果汁	**1個分**
オリーブオイル	**大さじ1**
塩・黒こしょう	**適量**

おいしく仕上げるコツ

- エビは焼きすぎず、食感を残しましょう。
- とうもろこしはしっかり焼き色を付けると甘みが引き立ちます。
- サルサは食べる30分ほど前に作ると、野菜の味がよくなじみます。
- 辛さが苦手な方は、ケイジャンシーズニングを少なめに調整してください。

作り方

1. スイートポテトを焼く

さつまいもは皮付きのままくし形に切り、オリーブオイル、ケイジャンシーズニング、塩、黒こしょうを絡めます。

オーブンは200℃で25～30分焼きます。

➔ 皮付きのまま焼くと、外は香ばしく中はほくほくに仕上がります。オーブントースターを使う場合、焦げそうならホイルをかぶせます。

2. エビに下味をつける

エビにオリーブオイル、ケイジャンシーズニング、スモークパプリカ、ライムの皮を加えて混ぜ、約10分置きます。

➔ ライムの皮を加えると、爽やかな香りが引き立ちます。

3. とうもろこしを焼く

とうもろこしを焼き網やフライパン、オーブンで焼き、表面に焼き色を付けます。冷まし、実をそぎ落とします。

冷凍コーンを使う場合は、フライパンで炒めて焼き色を付けます。

4. サルサを作る

とうもろこし、赤パプリカ、赤玉ねぎ、パクチーを合わせ、ライム果汁、オリーブオイル、塩、黒こしょうで味を調えます。

5. エビを焼く

フライパンでエビを片面2～3分ずつ焼き、焼き色が付いたら取り出します。

➔ 焼きすぎると身が硬くなるため、火が通ったらすぐに取り出しましょう。

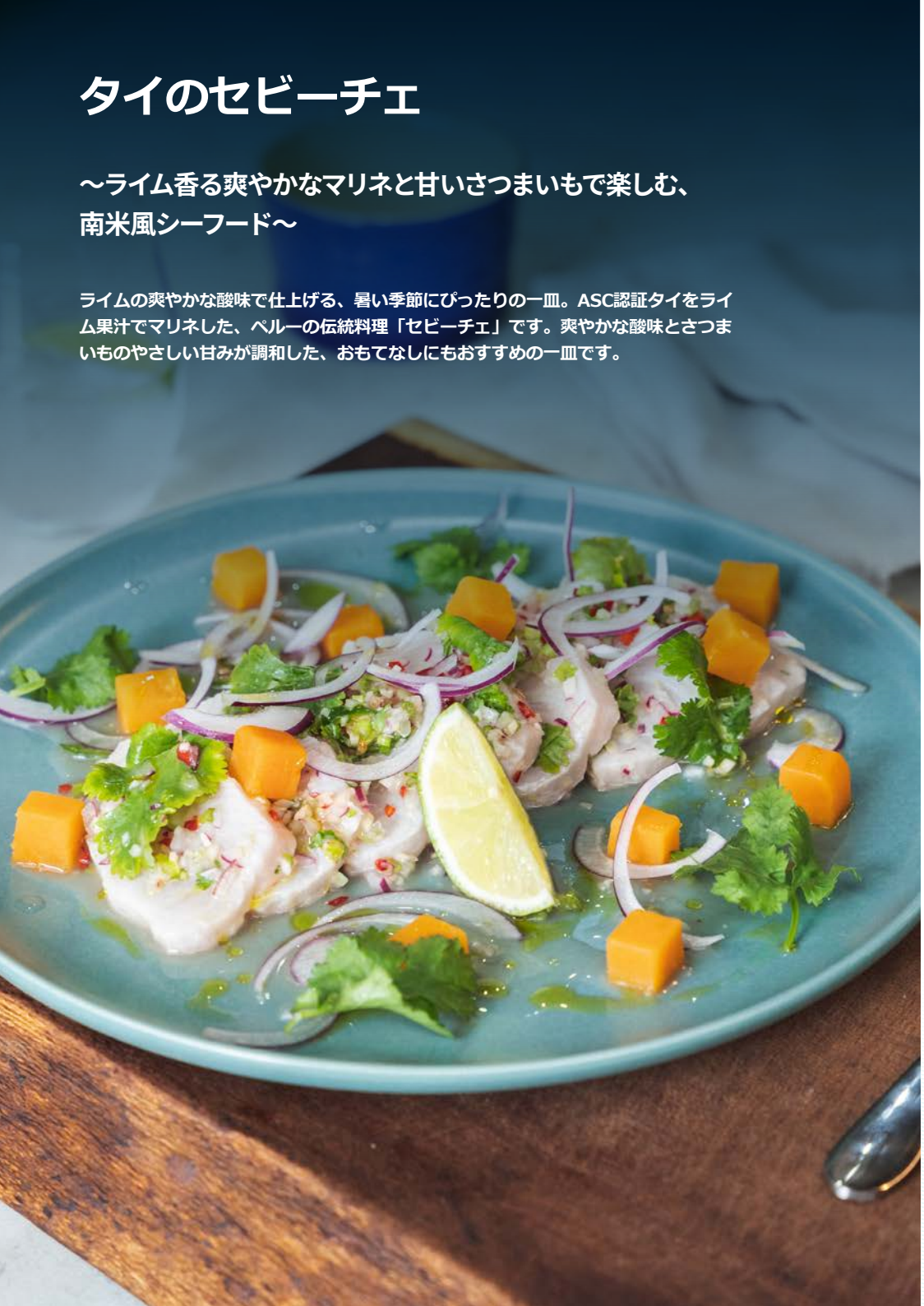
6. 盛り付ける

器にスイートポテト、エビ、サルサを盛り付けます。仕上げにパクチーとライムを添え、お好みでライムを搾っていただきます。

タイのセビーチェ

～ライム香る爽やかなマリネと甘いさつまいもで楽しむ、南米風シーフード～

ライムの爽やかな酸味で仕上げる、暑い季節にぴったりの一皿。ASC認証タイをライム果汁でマリネした、ペルーの伝統料理「セビーチェ」です。爽やかな酸味とさつまいものやさしい甘みが調和した、おもてなしにもおすすめの一皿です。



材料（2人分）

セビーチェ

ASC認証タイ（刺身用）	200g
ライム果汁（お好みで追加）	100ml
セロリ	5cm
しょうが	10g
にんにく	1片
赤玉ねぎ（みじん切り）	1/2個
赤玉ねぎ（薄切り）	1/2個
パクチー	1/2束
青唐辛子	1本
赤唐辛子	1本
塩	小さじ1

さつまいも煮

さつまいも	1本
砂糖	30g
水	1L
八角（あれば）	1個

作り方

1. さつまいもをゆでる

さつまいもは1cm角に切り、砂糖と八角を加えた湯で5～10分ゆでます。

2. 玉ねぎを準備する

赤玉ねぎは半量を薄切り、半量をみじん切りにします。薄切りは氷水にさらして水気を切ります。

➔ 氷水にさらすと、辛みがやわらぎます。

3. タイをマリネする

ボウルにセロリ、しょうが、にんにく、赤玉ねぎのみじん切り、赤唐辛子、パクチー茎、塩を入れて混ぜます。

タイとライム果汁を加え、全体をやさしく和えます。

➔ 魚は崩れないよう、さっくり混ぜましょう。

4. 具材を合わせる

薄切りの赤玉ねぎ、青唐辛子、 パクチーの葉と氷数個を加え、軽く混ぜます。

5. 盛り付ける

器に盛り付け、さつまいもを添えたら完成です。

おいしく仕上げるコツ

- セビーチェはよく冷やしていただくと、より爽やかな味わいになります。
- 青唐辛子の量を調整して、お好みの辛さに仕上げましょう。
- パクチーが苦手な場合は、イタリアンパセリでもおいしく作れます。

CHANGE

asc™ Aquaculture Stewardship Council

jp.asc-aqua.org

Contact Information:
Aquaculture Stewardship Council, Dealseplein 101,
3511 SX Utrecht, The Netherlands

© Aquaculture Stewardship Council Foundation 2026

FSC®
www.fsc.org
ミックス
紙 | 責任ある森林管理を支えています
FSC® C114747