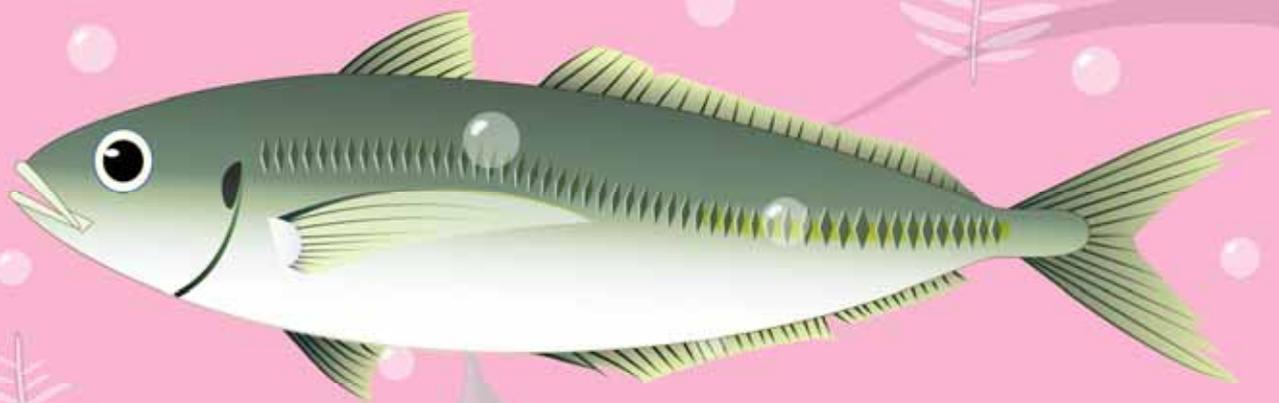


魚の Information

商品情報



2013

4月号

※無断転載禁止



(株) 福岡魚市場 事業一部



アジ
ヒラス
マナガツオ
サヨリ



4月

旬

コノシロ
メバル
赤ムツ
アオリイカ

メッキ
紫ウニ
ハマグリ
アサリ貝



今月のお花

4月



2013年 4月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2 大安	3 いんげん豆の日	4	5	6
7	8 大安	9 クジラの日	10	11	12 大安	13 水産デー
14	15 中華の日	16	17	18 大安	19	20
21	22	23 地ビールの日	24 大安 休市	25	26	27
大型旋網定時休漁期間						
28 さとうきびの日 大型旋網定時休漁	29 昭和の日	30 大安				

昨年4月の一世帯あたり「魚介類」消費支出金額 **6,075円**

旬 料理研究家 上村節子先生 のシンプル料理



～あさりとキャベツの蒸し煮～

蒸し煮にするとあさりのスープとキャベツの甘さが
ミックスされヘルシーでおいしい一品になります。

<材料> 4人前 1人前エネルギー 55Kcal

あさり(殻つき)	600g	
春キャベツ	1/2コ(約500g)	
青ねぎ	1/2ワ	
A {	和風だしの素(顆粒)	大さじ 1
	しょうゆ	大さじ 1



<作り方>

- ① あさりは殻どうしをこすりながら汚れを落として水洗いし、使うまで水に浸す。
- ② 春キャベツは芯を除き大きめのひと口大にちぎる。
芯は薄切りにする。
青ねぎは根元を落として4cm長さに切る。
- ③ ふたのできるなべ又はフライパンにキャベツを入れあさりをのせる。
水カップ1/2、Aを加えてふたをし中火にかける。
煮立ったら上下を返しながらか 2～3 分間煮て、
貝の口が開いたら仕上げる。
青ねぎを加えさっくり混ぜ盛りつける。



～鯛のしょうゆ糍焼き～

しょうゆ糍につけ込んで焼くと鯛の甘さが引き立ちます。



<材料> 4人前 1人前エネルギー 142Kcal

鯛(三枚おろし)切り身	400g
しょうゆ糍	40g
春の野菜(ゆでる)	適宜
・塩	

<作り方>

- ① 鯛の中骨を抜き食べやすい大きさに切り分け、塩少々をふり 10 分間おく。
水けをふきしょうゆ糍をまぶし 2～3 時間おく。
- ② オーブンの天板にオーブン用の敷き紙を敷き①を並べ 180℃温めたオーブンに入れる。
10～15 分間かけて色よく焼き、春野菜を添えて盛りつける。

※ しょうゆ糍の作り方 ※

糍としょうゆ容量で同量にし保存びんに入れ室温におき、10 日間位毎日混ぜる。
その後は冷蔵庫で保存する。

