

魚市 Information

商品情報



2013

5 月号

※無断転載禁止

(株) 福岡魚市場 事業一部





アジ
本ガツオ
ヒラス
メバル



5月

旬

石鯛
メッキ
サヨリ



ワタリガニ
水イカ



今月の花

5月



2013年 5月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3 憲法記念日	4 開市 みどりの日
5 こどもの日	6 大安 振替休日	7	8	9	10	11 大安
12 魚霊供養祭 (南蔵院)	13	14	15 ヨーグルトの日	16	17 大安	18
19	20	21	22 休市	23 大安 ラブレターの日	24	25
大型旋網定時休漁期間						
26	27	28	29 大安	30	31	
大型旋網定時休漁期間						

昨年5月の一世帯あたり「魚介類」消費支出金額 6,137円

旬 料理研究家 上村節子先生 のシンプル料理



～かつおのスパイシー揚げ～

かつおを厚めに切って揚げるとふんわりした食感が出ます。

<材料> 4人前 1人前エネルギー 174Kcal

かつお	400～450g
(A) カレー粉	小さじ 1
ガラムマサラ	小さじ 1
しょうゆ・酒	各大さじ 1
にんにく(すりおろす)	小 1片分
(B) 小麦粉	大さじ 2
かたくり粉	大さじ 2
紫たまねぎ(薄切り)	適宜
・塩、揚げ油	

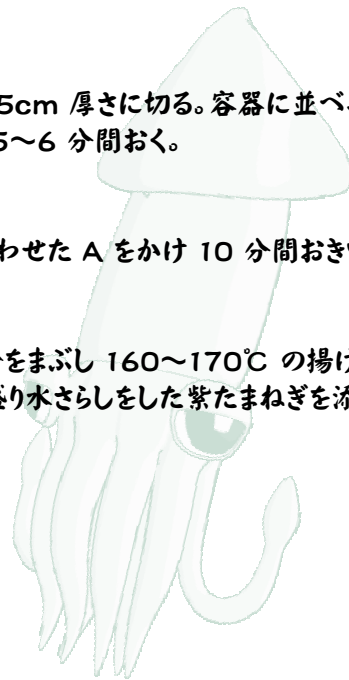


※ガラムマサラ…カレーなどに使われる香りづけのスパイス



<作り方>

- ① かつおは 1.5cm 厚さに切る。容器に並べ、塩適量を全体にふり 5～6 分間おく。
- ② ①に混ぜ合わせた A をかけ 10 分間おき味をなじませる。
- ③ ②に B の粉をまぶし 160～170℃ の揚げ油でカラッと揚げ、器に盛り水さらしをした紫たまねぎを添える。



～かつおと新ごぼうの煮物～

ごぼうのうまみも加わったかつおの煮物。常備菜として重宝します。



<材料> 4人前 1人前エネルギー 191Kcal

かつお	400～450g
新ごぼう	150g
(A) 砂糖・酒・しょうゆ	各大さじ 3
みりん	大さじ 1
木の芽	適宜

<作り方>

- ① かつおは、小さめのひと口大に切りさつとゆでる。
ごぼうは皮をつけたまま洗い、1cm 厚さの斜め切りにし水につける。
- ② なべに水 300cc と A、ごぼうを入れて落としふたをし 7～8 分間弱火で煮る。
かつおを加えて再び落としふたをし、汁けがほとんどなくなるまで煮る。
- ③ 器に盛り、あれば木の芽を飾る。

