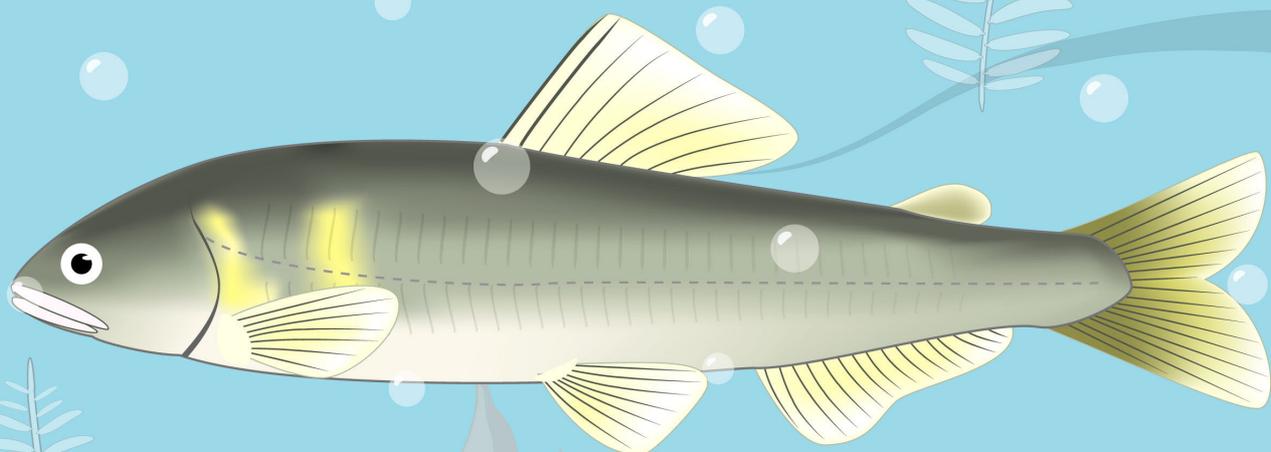


魚物 Information

# 商品情報



2013

6 月号

※無断転載禁止

(株) 福岡魚市場 事業一部



ヒラス  
太刀魚  
メバル  
オコゼ



シロコ



イサキ



アブツデカモ

6月

旬

小鯛  
石鯛  
メッキ  
キス  
エソ  
真ダコ



コチ



アゴ



サザエ

# 今月の花

# 6月



## 2013年 6月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1 真珠の日 
2	3	4 大安	5	6	7	8 歯ブラシ交換の日
9 大安	10	11  傘の日	12	13	14	15 大安 
16	17	18	19	20	21 大安	22 大型旋網定時休漁期間
23	24	25	26 休市	27 大安	28	29
大型旋網定時休漁期間						
30						

昨年6月の一世帯あたり「魚介類」消費支出金額 **5,903円**

# 旬 料理研究家 上村節子先生 のシンプル料理



## ～あじのサラダイタリア風～

魚を塩水につけるとふっくらマイルドな食感に仕上げます。

<材料> 4人前 1人前エネルギー 205Kcal

あじ(刺身用、3枚おろし)	300g
たまねぎ	1コ
貝割れ大根	適宜
ラディツシュ	適宜
酢じょうゆ	適宜
・塩、オリーブ油	



### <作り方>



- ① あじは腹骨を除き、血合い部分の小骨を抜く。  
皮をはぎひと口大に切り、塩水(水カップ1、塩大さじ2)に30分間漬ける。
- ② たまねぎは薄切り、貝割れ大根は根元を除き、長さを半分に切る。  
ラディツシュは薄く輪切りにする。  
これらを水にさらしてから水けをきる。
- ③ ①の水けをふき②の野菜を混ぜ合わせ、さらにオリーブ油大さじ3をまわしかけ器に盛る。
- ④ 好みで酢じょうゆをかけて食べる。



## ～魚卵の花煮～

たっぷりのだしで煮ると卵にじゅうぶん味がふくまれます。



<材料> 4人前 1人前エネルギー 261Kcal

魚卵 500～600g

(A)	水	600CC
	さとう	大さじ 4
	酒	大さじ 3
	しょうゆ	大さじ 1
	淡口しょうゆ	大さじ 1
	しょうが(せん切り)	適宜
	赤とうがらし	1本

木の芽、針生姜 各適宜

・塩

※ 今回の魚卵はヒラスを使用  
針生姜・・・生姜を細くせん切りにし水にさらしたもの

### <作り方>

- ① 魚卵に塩小さじ 1 強をまぶし 15 分位おく。
- ② ①を 3～4cm幅に切り、煮えを抑えた湯にくぐらせ水にとる。
- ③ A を煮立て水けをきった②を加える。  
常に煮立つ火力で煮汁がうっすら残るまで煮る。
- ④ 器に盛り針生姜と木の芽を飾る。

