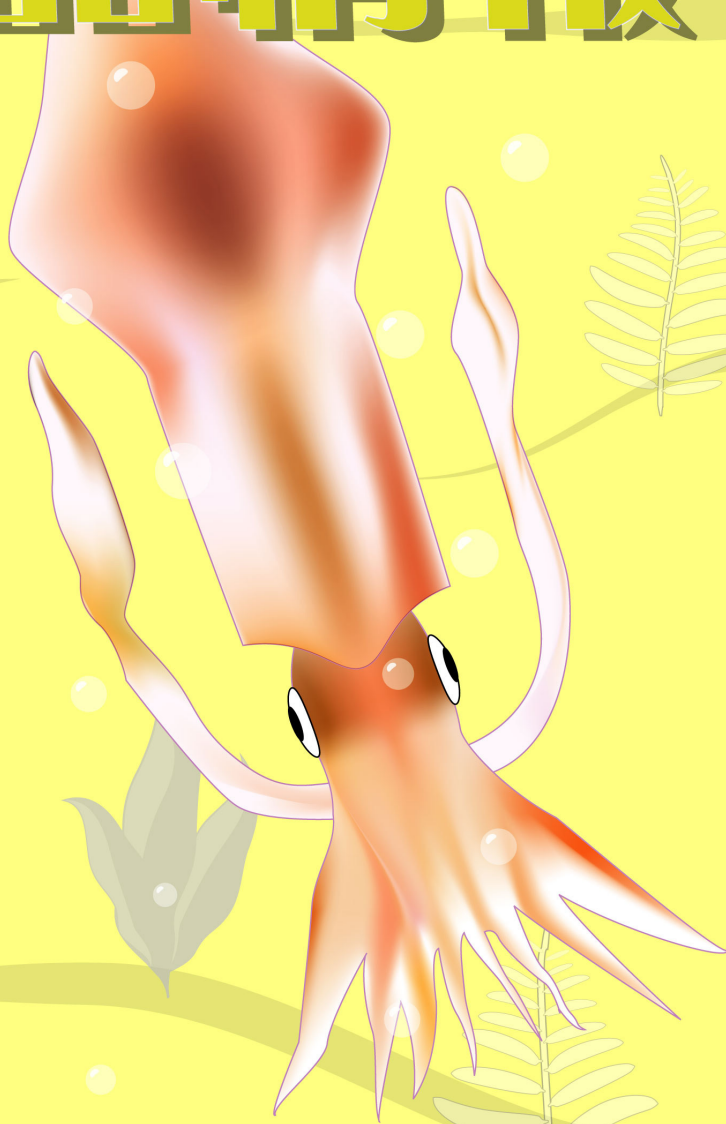


魚物 Information

商品情報



2013

7月号

※無断転載禁止

(株) 福岡魚市場 鮮冷部





ヤズ
カンパチ
メダカカレイ
イサキ



7月旬

小鯛
メッキ
アゴ

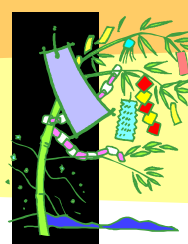


バリ
ヒイラギ
アユ
サザエ



今月の花

7月



2013年 7月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2  蛸の日	3 大安	4  梨の日	5	6
7  七夕	8	9  くじらの日	10 休市  納豆の日	11	12	13 大安
14	15  海の日	16	17	18	19 大安	20
21	22  土曜	23	24 休市	25 大安	26	27  スイカの日
大型旋網定時休漁期間						
28	29	30	31 大安			

昨年7月の一世帯あたり「魚介類」消費支出金額 5,839円

旬 料理研究家 上村節子先生 のシンプル料理



～青魚と梅干しのオーブン焼き～

イタリア料理の定番パン粉焼きが、
たまねぎと梅干しとの組み合わせであっさり仕上がりました。

<材料> 4人前 1人前エネルギー 292Kcal

青魚(三昧おろし) 約 300g
たまねぎ(薄切り) 1コ分
梅干し(果肉のみを粗く刻む) 30g 分

(A) パン粉(乾) 50g
パセリ(みじん切り) 大さじ 2

にんにくオイル、レモンのくし形切り 各適宜

・オリーブ油、塩、こしょう

※にんにくオイルの作り方…にんにくをつぶし倍量の
オリーブ油に半日以上つける



<作り方>

- ① フライパンにオリーブ油大さじ 2 を熱し、薄切りにしたたまねぎをしんなりとあめ色になるまでよくいため、梅干しの果肉と合わせてペーストを作る。
- ② A を混ぜ合わせる。
- ③ 天板にオーブン用の敷き紙を置き魚の皮側を上にして並べ、塩とこしょう各少々をふり①のペーストをぬりのばす。さらに②のパン粉をたっぷりかけ、にんにくオイル適量をかける。
- ④ 200℃ のオーブンで 10 分間焼き火を通す。好みでレモンを絞りかけて食べる。



～飛魚のごま風味丼～

ごま油の入ったたれであえると驚くほどなめらかなのどごしになります。



<材料> 2人前 1人前エネルギー 459Kcal

飛魚(刺身用)	2匹
(A) しょうゆ	大さじ 4
みりん	大さじ 2
ごま油	大さじ 2
すりごま	大さじ 1
梅干し(粗く刻む)	梅干し大 1コ分
青じその葉	4枚
みょうが	2コ
ご飯	どんぶり 2杯分
・塩	

<作り方>

- ① 飛魚はうろこをとり頭とひれ、内臓を除く。水洗いしてから水けをふき三枚におろす。腹骨をすき取り薄皮を除く。血合い部分を切り取り、細切りにする。
- ② A を混ぜ合わせ①を加えあえる。
- ③ 青じその葉は粗みじん切り、みょうがはせん切りにする。混ぜ合わせて水にさらし水けをきり、②に加えあえる。
- ④ ご飯に③のをせ、残りのたれをかける。

