

魚物 Information

商品情報



2013
8 月号

※無断転載禁止

(株) 福岡魚市場 鮮冷部



ウルメイワシ
羽ガツオ
カンパチ
スズキ



ハモ



キビナゴ



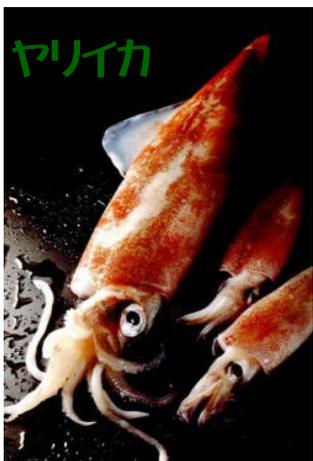
アジ

8月

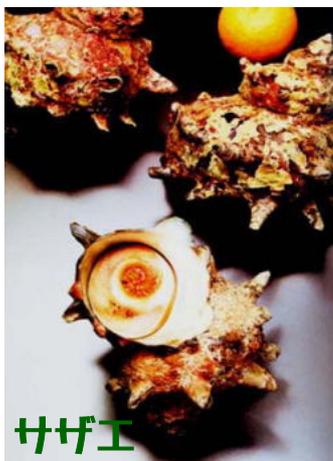
旬



ゴマサバ



ヤリイカ



サザエ

バリ
ヒイラギ
アユ
赤ウニ
アワビ

今月のお花

8月



2013年 8月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1  大瀬花火大会	2 博多人形の日	3  はちみつの日
4	5	6 大安 広島原爆の日	7	8	9 長崎原爆の日	10
11 大安	12	13 関門海峡花火大会	14 休市	15 休市 終戦記念日	16 休市	17 大安
大型旋網定時休漁期間						
18	19	20	21	22	23 大安	24
大型旋網定時休漁期間						
25	26	27	28	29 大安 焼き肉の日	30	31  野菜の日

昨年8月の一世代あたり「魚介類」消費支出金額 5,864円

旬のシンプル料理

料理研究家 上村節子先生



～いかとコーンのバターじょうゆ炒め～

いかとコーンの甘さがバターじょうゆとマッチします。

<材料> 4人前 1人前エネルギー 209Kcal

やりにか(下処理済) 300g

とうもろこし 1本

(A)

しょうが(みじん切り)	大さじ 1
にんにく(みじん切り)	大さじ 1

・サラダ油
酒
しょうゆ
バター



<作り方>

- ① いかの胴は1～2cmの輪切り、足は食べやすく切り分けAを加え混ぜる。
- ② とうもろこしは皮とヒゲをむしり取り、包丁で実をそぎ取る。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、①と②を加え手早くいためる。八分通り火が通ったら具を片方に寄せ、空いたところに酒大さじ2、しょうゆとバター各大さじ1を入れ全体をからめる。



～ツナそぼろの細巻き～

ツナ缶で作るそぼろは簡単に出来、重宝します



<材料>	4人前	1人前エネルギー	238Kcal
	ツナそぼろ		
(A)	ツナ(缶詰)		1缶(175g)
	しょうゆ、みりん、砂糖		各大さじ1
	香味ご飯		
	温かいご飯		茶碗3杯分
	青じそ		10枚
	みょうが		2～3コ
	梅干し(種を除く)		中1コ分
	・塩		
	焼きのり(全形の1/2枚切り)		3～4枚

<作り方>

- ① ツナそぼろを作る。
ツナは油を切って耐熱性のボウルに入れAを加えからめる。
ラップをふんわりかぶせ電子レンジ(500W)に3～4分間かける。
取り出して軽く混ぜ冷ます。
- ② 香味ご飯を作る。
青じそとみょうがは粗みじん切りにし、塩小さじ1/2をまぶしてよくもみ絞る。
温かいご飯に加え梅干しとともに全体をさっくり混ぜる。3～4等分する。
- ③ 巻きすにのりをおき、等分にした香味ご飯1コをのせ広げる。
中央にツナそぼろをおき巻き、食べやすく切る。残りも同様につくる。

