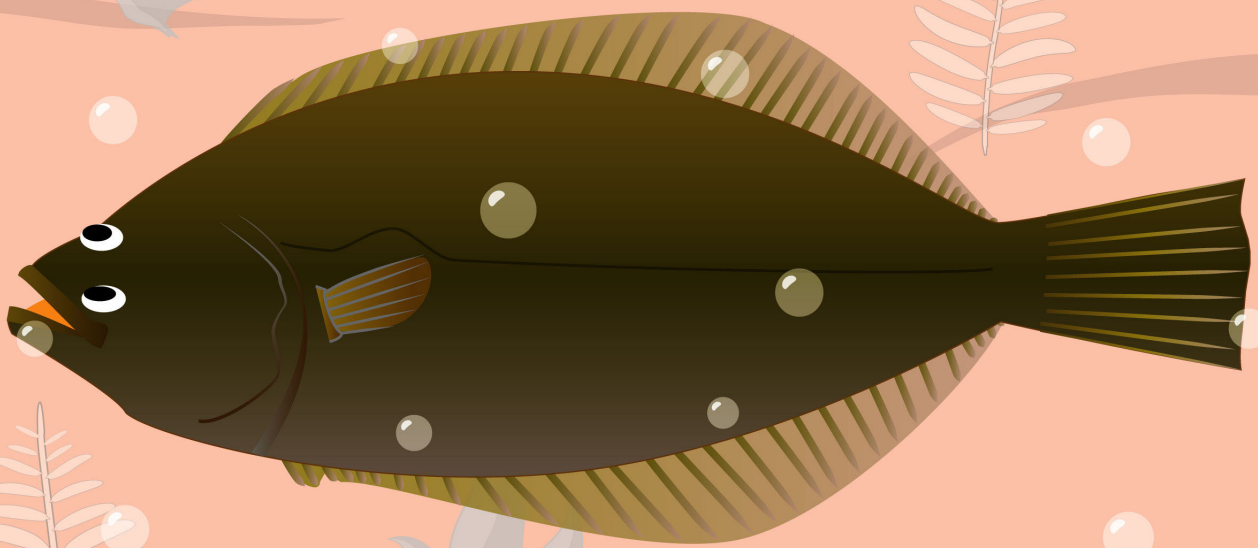


魚物 Information

# 商品情報



2013

9 月号

※無断転載禁止

(株) 福岡魚市場 鮮冷部



ムロアジ  
羽ガツオ  
シイラ  
太刀魚



アユ



ワタリガニ



羽ガツオ

9月旬



真タコ

カマス  
子持イイダコ  
ワタリガニ  
赤ウニ



赤ウニ



シイラ

# 今月のお花

# 9月



## 2013年 9月

日	月	火	水	木	金	土
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b> 大安	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>8</b> 大安	<b>9</b>	<b>10</b>  全国下水道促進デー	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b> 大安
<b>15</b> ひじきの日	<b>16</b> 敬老の日 	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b> 大安	<b>21</b>
大型旋網定時休漁期間						
<b>22</b>	<b>23</b> <i>Fall</i> 秋分の日 	<b>24</b>	<b>25</b>  10円カレーの日	<b>26</b> 大安	<b>27</b>	<b>28</b>
大型旋網定時休漁期間						
<b>29</b>	<b>30</b>					

昨年9月の一世帯あたり「魚介類」消費支出金額 5,729円

# 旬 料理研究家 上村節子先生 のシンプル料理



## ～ホタテとじゃがいものうま煮～

ホタテのうま味とオイスターソースがマッチしたコクのある煮物です。

<材料> 4人前 1人前エネルギー 253Kcal

じゃがいも 500～600g  
ホタテ貝柱(冷凍) 300g

(A) 砂糖、みりん、しょうゆ 各大さじ 2  
オイスターソース 大さじ 1  
水 カップ 1

揚げ油 適宜  
季節の青味 適宜



### <作り方>



① じゃがいもは皮をむきひと口大に切り、水洗いしてから水けをふき、180℃の揚げ油に入れ4～5分間かけて8分通り揚げる。ホタテ貝柱は半解凍する。

② なべにAを入れ一度煮立て揚げたじゃがいもを加える。おとしぶたをし、中火弱の火力で4～5分間煮てじゃがいもに火を通す。ホタテ貝柱を加え煮汁がうっすら残る程度強火で加熱し仕上げる。



## ～いかのニラソースあえ～

いかとニラ、意外な組み合わせを調味料がマッチさせます。



<材料> 4人前 1人前エネルギー 40Kcal

いか(刺身用、皮をむいた胴) 2 はい分  
ニラ 1 ワ(約 100g)

(A) 

コチュジャン	}	各小さじ 1
砂糖		
しょうゆ		
すりごま(白)		
ごま油		

・塩

### <作り方>

- ① いかの胴を開いて、内側に縦 5mm 幅の切り込みを入れ縦に 2～3 等分し、ひと口大のそぎ切りにする。  
熱湯にくぐらせざるにとって塩少々をふり冷ます。
- ② A をボウルに合わせよく混ぜる。
- ③ ニラは手早くゆで水にとって冷まし水けを絞る。  
小口切りにし再度絞り②に加えよく混ぜニラソースを作る。
- ④ ①を③に加えてあえ、盛りつける。

