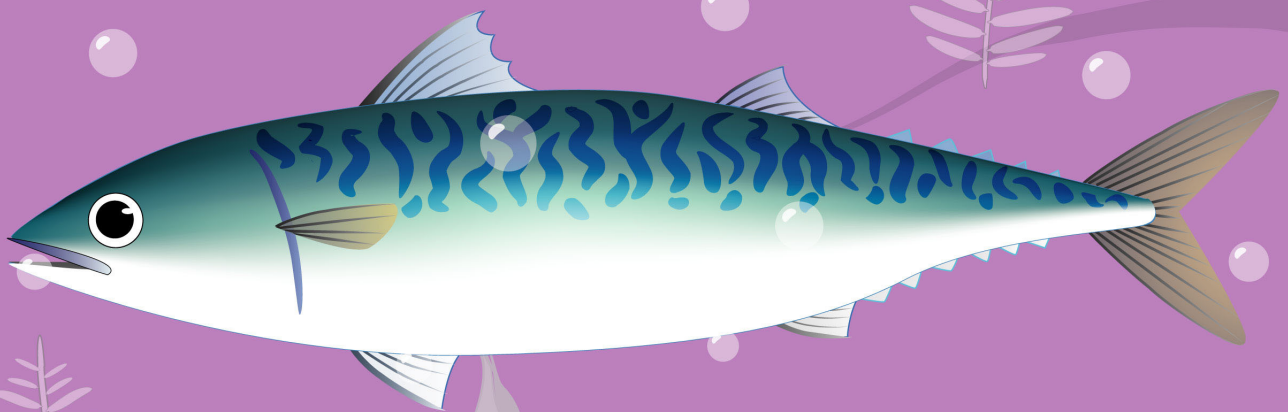


魚物 Information

# 商品情報



2013  
10月号

※無断転載禁止

(株) 福岡魚市場 鮮冷部



秋サバ  
ムロアジ  
シイラ  
太刀魚  
赤カマス

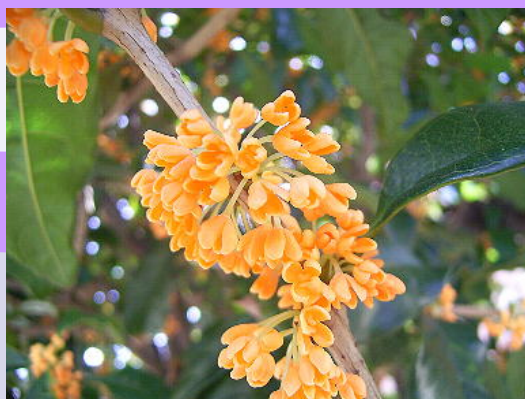


# 10月旬

青カマス  
チダイ  
糸ヨリ



# 今月のお花



# 10月



## 2013年 10月

| 日          | 月  | 火  | 水          | 木  | 金          | 土     |
|------------|--|----|------------|--|------------|-------|
|            |  | 1  | 2 大安       | 3  | 4          | 5     |
| 6          | 7 大安   | 8  | 9<br>クジラの日 | 10<br>マグロの日<br>    | 11<br>缶詰の日 | 12    |
| 13 大安      | 14<br>さつまいもの日<br> | 15 | 16         | 17   | 18         | 19 大安 |
| 大型旋網定時休漁期間 |  |    |            | 大型旋網定時休漁期間   |            |       |
| 20         | 21   | 22 | 23<br>休市   | 24   | 25 大安      | 26    |
| 大型旋網定時休漁期間 |  |    |            |  |            |       |
| 27         | 28   | 29 | 30         | 31 大安<br>ハロウィン<br> |            |       |

昨年10月の一世帯あたり「魚介類」消費支出金額 6,021円

# 旬 料理研究家 上村節子先生 のシンプル料理



## ～アクアパッツァ～

アクアパッツァは「怒る水」。  
反発し合う水分と油で蒸し煮するイタリアの味

<材料> 4人前 1人前エネルギー 294Kcal

魚(あら炊き用に切ったもの) 約 700g

(A) 塩 7g  
粗挽き黒こしょう 少々

にんにく 1 かけ

(B) いか(下処理済) 100g  
むきえび 100g  
オリーブ(塩漬け) 適宜

白ワイン カップ 1/2  
イタリアンパセリ 適宜

・オリーブ油



## <作り方>

- ① 魚に A をふりかける。にんにくは半分に切りつぶす。
- ② フライパンにオリーブ油大さじ 3 を熱し、魚の皮目からぱりっと焼き目をつけ、返してさらに焼く。
- ③ ②に白ワインをふりかけ B を加えふたをし、中火で 5 分間加熱し魚に火を通す。  
ふたをとり煮汁を軽く煮つめパセリをちらし仕上げる。



## ～梅しょうが風味のいかとれんこんのソテー～

強火で調理するといかは柔らかく  
れんこんはシャキシャキに仕上がります。



<材料> 4人前 1人前エネルギー 218Kcal

|            |                |
|------------|----------------|
| やりいか       | 2 はい(300～400g) |
| れんこん       | 300～400g       |
| ししとうがらし    | 10 本           |
| 梅しょうが風味のたれ | 大さじ 3          |
| (*下記参照)    |                |

・サラダ油

### <作り方>

- ① いかは足とワタを抜きとる。胴は軟骨を取り除き、2 cm幅の輪切りにする。足とワタを切り離し目と口を取り除き、足は食べやすく切る分ける。
- ② れんこんは皮をむき 7～8 mm厚さの半月切り又はいちょう切りにし、水にくぐらせ水けをふく。ししとうがらしは軸を切り落とす。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ 1 1/2 を強火で熱し、れんこんを加えて強火でこんがり両面に焼き目をつけるようにいためる。れんこんのまわりが半透明になったら、いかとししとうがらしを加えていため合わせる。  
いかに火が通ったら梅しょうが風味のたれを加えて全体を混ぜ仕上げる。

#### ※ 梅しょうが風味のたれ ※

(材料) 出来上がり量 約270g  
梅干(種を除き果肉のみ) 80g  
新しょうが(せん切り) 60～80g  
みりん カップ 1/2  
ごま油 大さじ 3

#### (作り方)

- ① 小なべにみりんを入れ一度煮立ててから保存ビン等に移し冷ます。
- ② 梅干の果肉は包丁でたたき①に加える。さらにしょうが、ごま油を加えてよく混ぜる。

※ 保存は冷蔵庫に入れ早目に使いきる。

焼肉、しゃぶしゃぶのタレとして、又はご飯にもよくあいます。

