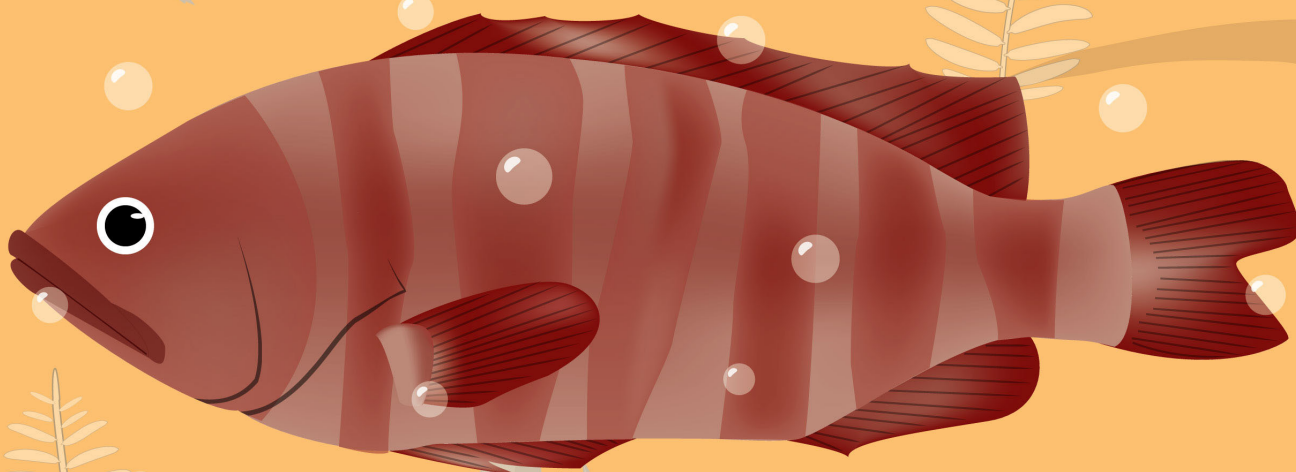


魚物 Information

商品情報



2013

11月号

※無断転載禁止

(株) 福岡魚市場 鮮冷部



秋サバ
大型中型アジ
ヤズ
黒ムツ
シイラ



地サバ



マトウ鯛



青アジ

11月旬

赤カマス
青カマス
糸ヨリ



カワハギ



シロサバフク



ヤリイカ

今月のお花

11月



2013年 11月

日	月	火	水	木	金	土
					1  すしの日	2
3 文化の日	4 大安 振替休日	5	6	7	8	9
10 大安	11  鮭の日	12	13	14	15 こんぶの日 かまぼこの日 大型旋網定時休漁期間	16 大安
17	18	19	20	21	22 大安	23
大型旋網定時休漁期間					回転寿司記念日	勤労感謝の日
24	25	26  ペンの日	27	28 大安	29	30

昨年11月の一世帯あたり「魚介類」消費支出金額 6,225円

旬 料理研究家 上村節子先生 のシンプル料理



～さばの竜田揚げ～

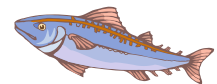
しょうがをきかせた味付けに食欲もそそられます。



＜材料＞4人前	1人前エネルギー	254Kcal
さば(三枚おろし)		400g
下味	しょうが(すりおろす)	1/2かけ分
	しょうゆ	大さじ 2
	酒	大さじ 1/2
レタス		適宜
・かたくり粉、揚げ油		

＜作り方＞

- ① さばはひと口大に切り皮目に切り目を入れボウルに入れる。
下味材料を加えてからめ、30 分間おく。
- ② さばの汁けを紙タオルでふき、かたくり粉大さじ 4～5 を全体にまぶしつける。
170℃の揚げ油で 2 分間揚げ、薄く色づいたら強火にしてカリッと揚げる。
取り出して油をきる。
- ③ 器に盛りレタスを添える。



～いわしのつみれ汁～

ごぼうとみそ、春菊の香りが生きたつみれ汁、
つみれがフカフカ柔らかいのはつなぎが少ないからです。



<材料>4人前 1人前エネルギー 219Kcal

いわし	4匹(約600g)
(A) 合わせみそ	30g
かたくり粉	大さじ1
ごぼう(ささがき)	50g分
木綿豆腐	1/2丁
春菊	適宜
・塩、淡口しょうゆ	

<作り方>

- ① いわしは頭を落として腹ワタを出し、手早く水洗いして水けをふき手開きにする。
中骨をはがし、尾、背ビレを切り落とし3～4cm幅に切る。
- ② フードプロセッサの刃をみじん切り用にセットし、①とAを入れなめらかになるまでかく拌する。
ボウルに移しごぼうを加えよく混ぜる。
- ③ なべに水カップ4を沸かし、②をぬらしたスプーンで食べやすい大きさにすくいなべに次々にいれる。
浮いてきて中まで火が通ったら、豆腐をやっこに切って加え、塩小さじ1 淡口しょうゆ少々で味を調える。
器によそい春菊を加える。

