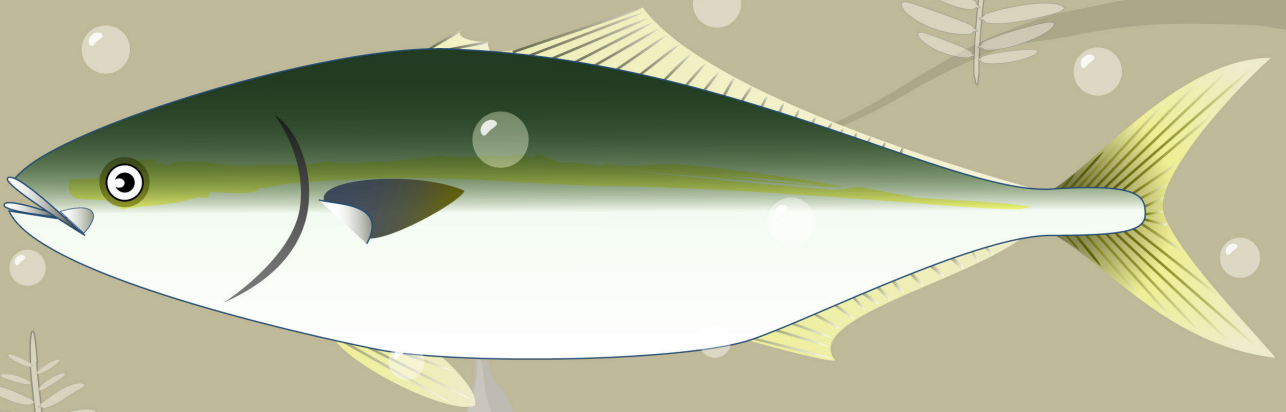


魚物 Information

商品情報



2013

12月号

※無断転載禁止

(株) 福岡魚市場 鮮冷部



地サバ
旬サバ
秋サバ
大・中型アジ
青アジ
石カレイ



12月 旬

白サバフグ
白甘鯛
糸より
マトウ鯛
ワタリガニ



今月のお花

12月



2013年 12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 大安	4	5	6 麦の日	7
8	9 大安 くじらの日	10	11 休市	12	13 ビタミンの日	14
15 大安 中華の日	16	17	18	19	20	21 大安
22	23 開市 天皇誕生日	24 クリスマスイブ	25  クリスマス	26	27 大安	28
29 開市	30	31 休市 大晦日 				

昨年12月の一セ帯あたり「魚介類」消費支出金額 11,491円

旬のシンプル料理

料理研究家 上村節子先生



～切干し大根とサーモンのマリネ～

切干し大根は歯ごたえを残すようにゆで
3～4日保存できるようにします。



<材料>4人前 1人前エネルギー 206Kcal

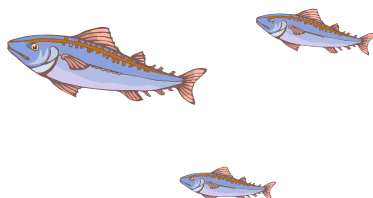
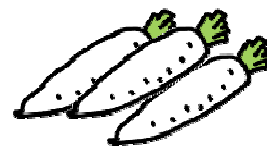
切干し大根(乾)	50g
たまねぎ	1/4コ
ワサビ菜	適宜
スモークサーモン	50g

マリネ液

(A)	粒マスタード	大さじ1
	塩、砂糖	各小さじ1
	レモン汁、サラダ油	各大さじ4～5

<作り方>

- ① 切干し大根は水でもむように洗い、沸騰湯に入れ混ぜながら1～2分間ゆでざるに上げ冷ます。
- ② マリネ液Aを合わせよく混ぜ、たまねぎの薄切りを加えあえる。
- ③ ①の切干し大根が冷めたら、水けを絞り食べやすく切る。これをほぐしながら②に加えあえる。食べる直前にちぎったサーモンを加え全体をさっくり混ぜる。
- ④ 器にワサビ菜をざく切りにして敷き③を盛りつける。



～かきときのこのうま煮～

かきと野菜、きのこのそれぞれのうま味がミックスされ絶品の味に仕上がります。



<材料> 4人前 1人前エネルギー 225Kcal

かき(むき身)	200g
豚肉(小間切れ)	100g
しめじ、まいたけ	各1袋
白菜やチンゲン菜	200g
うずらの卵(水煮)	6～8コ
人参、しょうが(せん切り)	各薄切り3枚分

(A)	水	カップ1
	顆粒チキンスープの素	大さじ1
	酒、みりん	各大さじ2
	塩	小さじ1

かたくり粉 大さじ2

・塩、ごま油

<作り方>

- ① かきは少量の塩水の中でよく洗いさらに水洗いする。
- ② しめじは根元を除きまいたけとともに小房に分ける。
白菜とチンゲン菜は茎と葉に分け、茎の部分はそぎ切り、
葉の部分は手で粗くちぎる。
- ③ Aを合わせよく混ぜる。
かたくり粉は2倍の水を加え水どきかたくり粉を作る。
- ④ 中華なべを熱し、ごま油大さじ1を熱し、かきと豚肉を加え強火でいためる。
かきの身がふっくらしたら一旦とり出す。
- ⑤ ④のなべを再び熱し、ごま油大さじ1を追加し人参、しょうが、白菜とチンゲン菜の茎、
きのこを入れ手早くいためる。
③のAを加え煮立ったら④を戻し入れ、白菜とチンゲン菜の葉、
うずらの卵を加える。
- ⑥ 煮立ったら水どきかたくり粉でとろみをつけ仕上げる。

