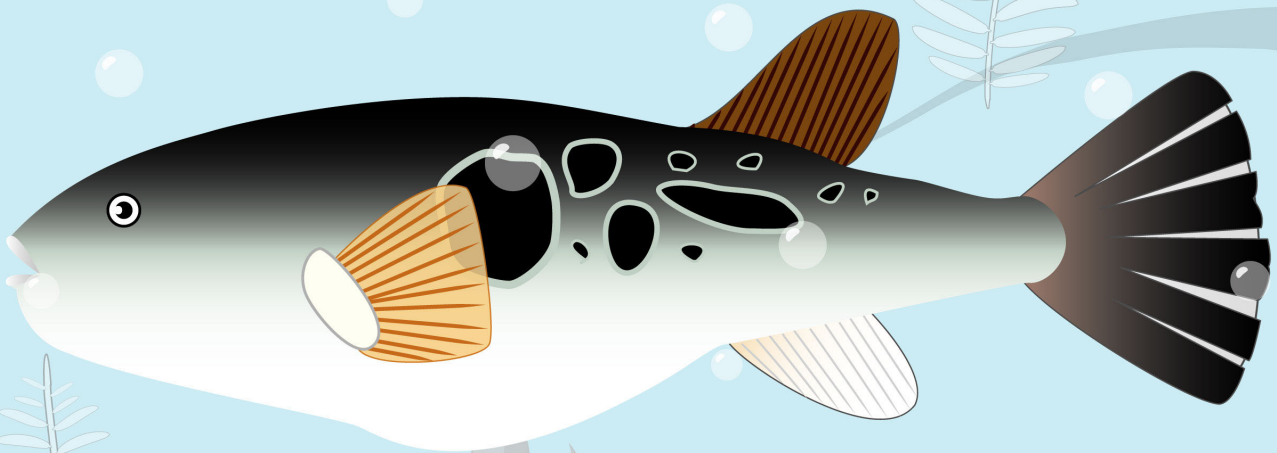


魚物 Information

# 商品情報



2014

1月号

※無断転載禁止

(株) 福岡魚市場 鮮冷部



旬サバ・寒サバ  
大・中型アジ  
青アジ  
真イワシ  
ヨコワ  
ダルマ  
ブリ  
寒サワラ



アラクア



サゴシ



黒サバフグ

# 旬

アンコウ  
石カレイ  
トラフグ  
真鯛  
赤・白甘鯛  
ボラ  
スルメイカ  
ワタリガニ  
赤青ナマコ



白サバフグ



金目鯛



アラ

# 今月のお花

# 1月



## 2014年 1月

日	月	火	水	木	金	土
			<b>1</b> 元日 	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
大型旋網定時休漁期間						
<b>5</b> 初市	<b>6</b> 大安	<b>7</b>  人日の節句 (七草の節句)	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b> 鏡開き
大型旋網定時休漁期間						
<b>12</b> 大安	<b>13</b> 成人の日	<b>14</b>	<b>15</b> 小正月	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b> 大安
<b>19</b> 年賀はがき お年玉抽選日	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b> 大安	<b>25</b>
大型旋網定時休漁期間						
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b> 大安	<b>31</b>	
大型旋網定時休漁期間						

昨年1月の一世帯あたり「魚介類」消費支出金額 5,901円

# 旬 料理研究家 上村節子先生 のシンプル料理



## ～サバとサーモンの昆布巻き～

脂ののったサバとサーモンの組み合わせが昆布とマッチした一品です。

<材料> 4人前 1人前エネルギー 301Kcal

早煮昆布(15～17cm)	8枚
サバ(三枚おろし)	1/2匹分
サーモン(2切れ)	200～250g
かんぴょう	3～4m
濃い目のだし(昆布の戻し汁含む)	カップ3

(A)	酒・みりん	各大さじ4
	砂糖・しょうゆ	各大さじ3



### <作り方>

- ① 早煮昆布はカップ2の水に5～10分間浸して戻す。  
かんぴょうは水でもみ洗いし、水に浸して戻す。
- ② サバの血合い部分の小骨を取り除き2cm幅に切る。  
サーモンは身の中に入り込んでいる細い骨を抜き、2cm幅の斜め切りにする。  
昆布1枚の上にサバやサーモンを別々に2切れずつのせて、端からクルクルと巻き2か所かんぴょうで結ぶ。
- ③ ②がちょうど入るなべに濃い目のだしを注ぎ、②とAを入れて火にかけて、煮立ったら弱火にしておとしぶたをし25～30分間ほど煮含める。
- ④ 煮汁がうっすら残る頃に火を止め、粗熱を取る。昆布巻きは2つに切って器に盛る。





# ～ちりめんじゃこかつお菜でペペロンチーノ～

じゃこの塩味が全体の味をひきしめます。



<材料> 4人前 1人前エネルギー 117kcal

かつお菜 3枚(約300g)

かえりちりめんじゃこ 20g

(A) { オリーブ油 大さじ3  
にんにく(つぶす) 3かけ  
赤とうがらし(種を除く) 3本

・塩

## <作り方>

- ① かえりちりめんじゃこは 100℃ のオーブンで 25～30 分間かけて焼きカリッとさせる。
- ② かつお菜は茎と葉に分ける。  
沸騰した湯に茎から入れ、煮立ったら葉を加える。  
茎の部分が少し柔らかくなったら水にとり冷ます。  
水けを絞りざく切りにする。  
※ 葉の部分は先ず縦長に切り小口から切る。
- ③ ②を絞り塩小さじ 1/2 をまぶす。
- ④ フライパンに A を入れ弱火にかけ香りが立ったら強火にし、②のかつお菜とちりめんじゃこを加え手早くいため仕上げる。

