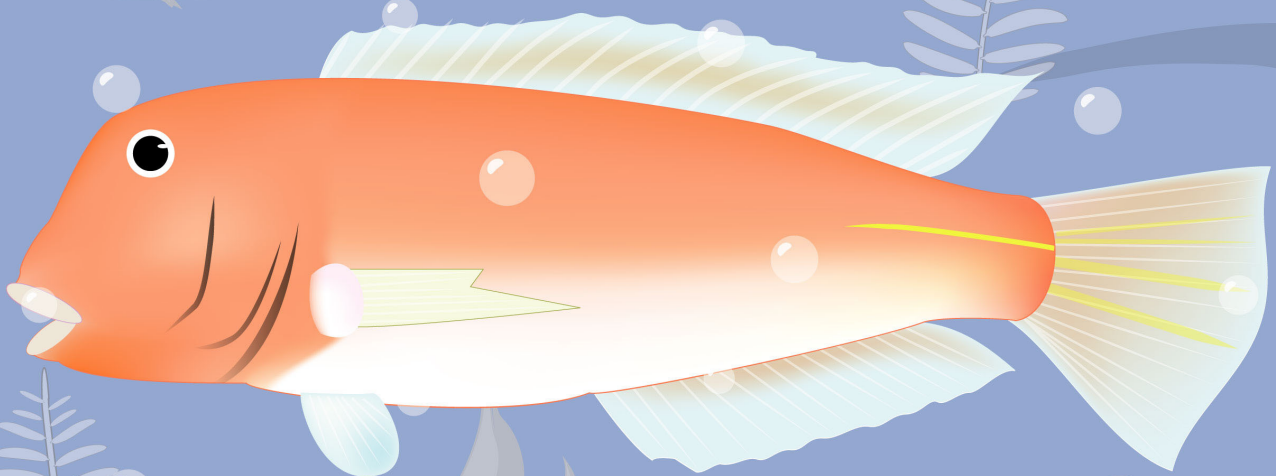


魚物 Information

商品情報



2014

2月号

※無断転載禁止

(株) 福岡魚市場 鮮冷部



寒サバ
寒ブリ
ワラサ
寒サワラ
サゴシ
石カレイ
キツネカレイ
太刀魚
アラカブ
アラ

2月

旬



ダルマ



トラフグ

真鯛
赤・白甘鯛
糸ヨリ
金目鯛
シス
ボラ



ウマツラバギ



ヨコワ



ヒラメ

今月のお花

2月



2014年 2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3  (節分)	4 大安 	5  プロ野球の日	6  海苔の日	7	8
9  服の日	10 大安  ふきのとうの日	11 建国記念の日 	12	13	14  バレンタインデー	15
16 大安  天気図記念日	17  天使のささやきの日 大型旋網定時休漁期間	18	19 休市  プロレスの日	20	21	22 大安
23  富士山の日	24	25	26	27	28 大安	

昨年2月の一世帯あたり「魚介類」消費支出金額 5,703円

旬 料理研究家 上村節子先生 のシンプル料理



～ぶりのカルパッチョ風～

ぶりの味、春菊の香りがマッチした旬ならではのサラダです。
ソースが素材の味を引き立てます。

<材料> 4人前 1人前エネルギー 275Kcal

ぶり(刺身に仕上げたもの) 300～400g 分

春菊(中葉・葉先のみ) 1袋分

(A)	酢・淡口しょうゆ	各大さじ 2
	みりん・ごま油	各大さじ 1
	砂糖・コチュジャン	各小さじ 1



<作り方>

- ① A を混ぜ合わせタレを作る。
- ② 器にぶりと春菊を盛り、A のタレをまわしかける。

※ 春菊は刺身で巻くと食べやすい。

～鯖の炊き込みご飯～

春告げ魚ともいわれる鯖を炊き込みご飯に。
ごぼうの香りがさらにおいしさを増します。



<材料> 4人前 1人前エネルギー 400Kcal

鯖の切り身 2切れ(200～250g)

米 カップ 2

(A) 〔ごぼう(ささがき) 50g 分
人参(せん切り) 30g 分
だし カップ 1
酒・淡口しょうゆ・みりん 各大さじ 1〕

春菊や大根菜(ゆでて刻む) 適宜

・塩、酒

<作り方>

- ① 米は炊く 30 分前にといでざるに上げる。
- ② 鯖の血合い部分の小骨を取り除き皮を除く。
ひと口大に切り、塩小さじ 1/2 をふり酒大さじ 1 をまぶす。
- ③ A を小なべに入れ具に火を通し、煮汁と具に分ける。
- ④ 炊飯器の内釜に①の洗い米を入れ、水加減は③の煮汁と合わせて 480CC にする。
塩小さじ 1 と水けをふいた②の鯖を加えよく混ぜスイッチを入れる。
- ⑤ 炊き上がって③の具を加え 2～3 分間蒸らす。
その後青味を加えて全体をサックリと混ぜ器に盛る。

