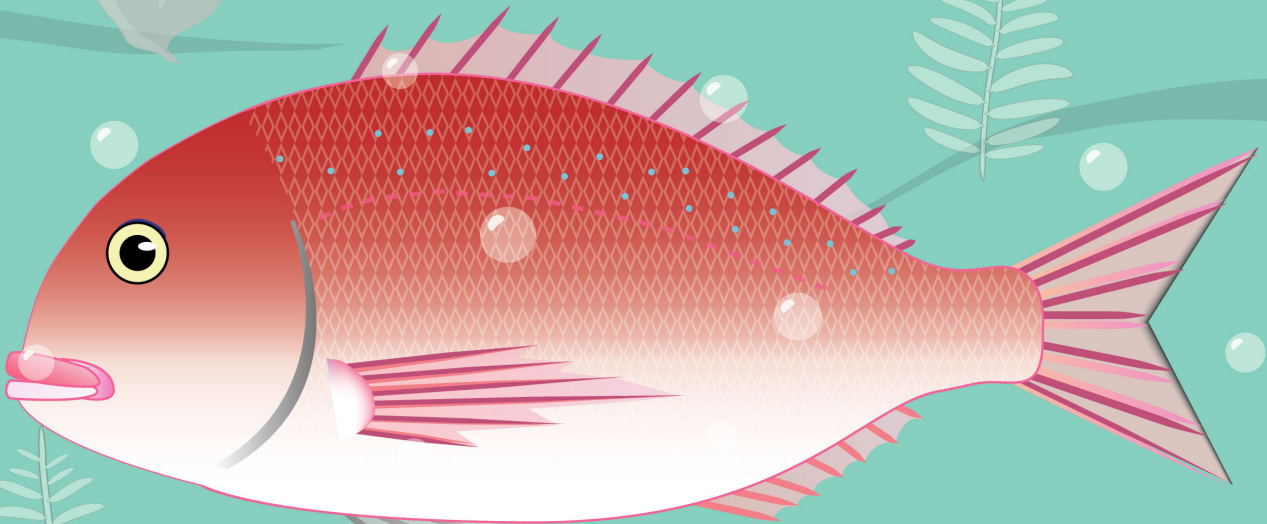


魚物 Information

商品情報



2014

3月号

※無断転載禁止

(株) 福岡魚市場 鮮冷部



真イワシ
サゴシ
水カレイ
ヒラメ
太刀魚
アラカブ



3月旬



真鯛
赤甘鯛
金目鯛
サヨリ
コノシロ
ウマヅラハギ
スルメイカ
甲イカ
子持イイダコ
地ワカメ

今月のお花

3月



2014年 3月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 ひなまつり	4 大安	5	6	7	8 ミツバチの日
9	10 大安 サボテンの日	11	12	13	14 ホワイトデー	15
大型旋網定時休漁期間						
16 大安	17	18	19 休市	20	21 春分の日	22 大安
大型旋網定時休漁期間				23	24	25
26	27 さくらの日	28 大安	29	30	31	

昨年3月の一世帯あたり「魚介類」消費支出金額 6,626円

旬 料理研究家 上村節子先生 のシンプル料理



～鯛のアラ炊き～

相性のよいごぼうと合わせて強火で一気に仕上げます。



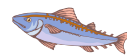
＜材料＞4人前 1人前エネルギー 279Kcal

鯛のアラ 1パック(700～800g)
ごぼう 1本(約150g)
白髪ねぎ 適宜

(A) 昆布だし カップ 6
砂糖、酒、しょうゆ 各大さじ 6
みりん 大さじ 5
塩 少々
赤とうがらし(種を除く) 1本
・塩

＜作り方＞

- ① 鯛のアラ全体に塩・小さじ 2 をふり 10 分間位おく。
- ② ①をひと切れずつ沸騰湯にくぐらせすぐ冷水にとる。
水の中で残っているウロコなどをていねいに取り除き水けをきる。
- ③ ごぼうはたわしでこすり洗いをし、5～6cm 長さの乱切りにし、水にくぐらせ水けをきる。
- ④ 底の広い浅なべかフライパンに③のごぼうと A を入れ
強火にかける。
煮立ったら①を加えアクが出てきたら取り除き、落としぶたを
して強火のまま約 20 分間煮る。
- ⑤ 煮汁が少なくなってきたら火を止め魚とごぼうを器に盛る。
残っている煮汁を煮詰めてかけ、白髪ねぎを飾る。



～まぐろとアボカドの手ごねずし～

しょうゆ漬けした魚を酢飯とともに手でこねて仕上げるから手ごねずし。
まぐろとアボカドの組み合わせもあっさり食べられます。



<材料> 4人前 1人前エネルギー 432Kcal

米 カップ 2

合わせ酢

(A) 酢 カップ 1/4
砂糖 大さじ 1
塩 小さじ 1/2

まぐろ(サク、赤身) 200～300g

(B) しょうゆ 大さじ 2
みりん 大さじ 1

アボカド 1コ
レモンのくし形切り 1コ分
青ねぎ(小口切り) 適宜

・サラダ油

<作り方>

- ① 米を研ぎ米と同量の水加減でかためにご飯を炊きボウルにとる。
Aを合わせよく混ぜ、ご飯に回しかけしゃもじで切るようにサクッと混ぜずし飯を作る。
- ② フライパンを熱してサラダ油少量をひき、水けをふいたまぐろを入れて強火で両面を手早く焼く。
まな板に取り、5mm厚さのぞぎ切りにし、Bにつけ込む。
- ③ アボカドは縦に切り込みを入れ半分に割る。
種と皮を取り除いて1～2cm角に切りレモン汁少々をまぶす。
- ④ ①のすし飯に②のまぐろを加えてざっと混ぜ器に盛る。
アボカドと青ねぎを散らしレモンを添える。

