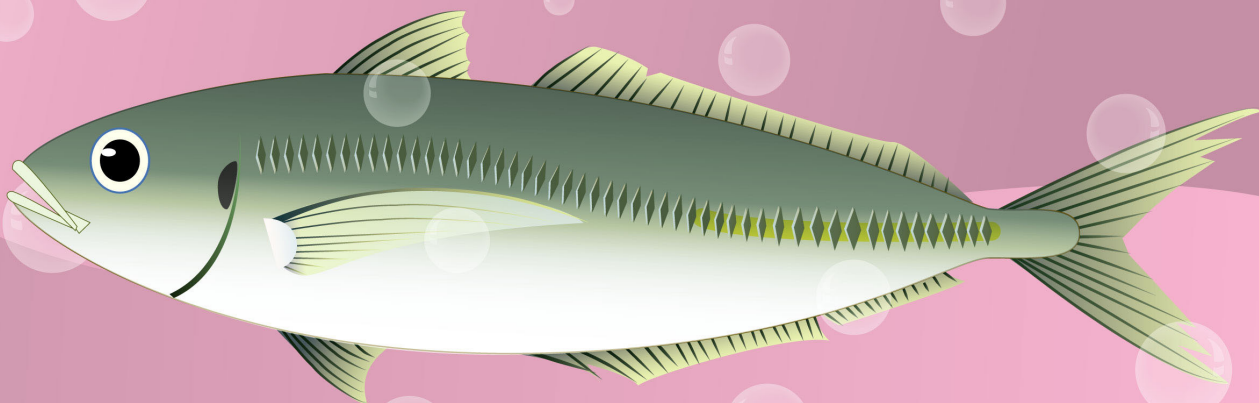


魚の Information

# 商品情報



2014

4月号

(株) 福岡魚市場 鮮冷部





アジ  
ヒラス  
マナガツオ  
サヨリ



4月旬

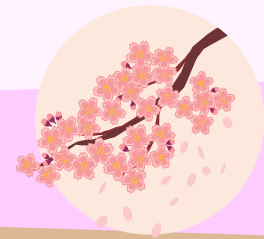
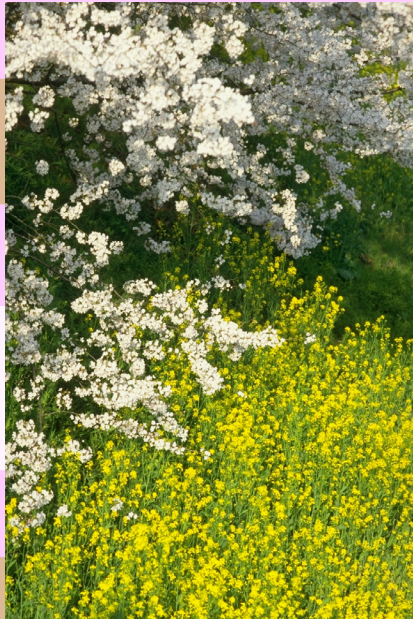
コノシロ  
メバル  
赤ムツ  
アオリイカ

メッキ  
紫ウニ  
ハマグリ  
アサリ貝



# 今月のお花

# 4月



# 2014年 4月

日 月 火 水 木 金 土

		1 エイプリルフール	2 大安	3  シーサーの日	4  あんぱんの日	5
6	7	8 大安  忠犬八子公の日	9	10  ヨットの日	11	12 大型旋網定時休漁
13 水産デー	14 大安	15	16 休市	17  恐竜の日	18	19
大型旋網定時休漁期間						
20 大安	21	22	23	24	25  歩道橋の日	26 大安
27	28  象の日	29 昭和の日	30 大安			

昨年4月の一世帯あたり「魚介類」消費支出金額 6,158円



# 旬のシンプル料理

料理研究家 上村節子先生



## ～小えびのから揚げサラダ～

小えびの甘味がたまねぎの甘さとミックスされソースはシンプルな味付けがベスト!!

<材料> 4人前 1人前エネルギー 150Kcal

小えび	200g
新たまねぎ	2コ(約400g)
(A) マヨネーズ	大さじ3
ゆずこしょう	小さじ1
揚げ油	
・塩、オリーブ油	



### <作り方>

- ① たまねぎは縦半分に切ってから繊維に沿ってやや厚めに切る。  
小えびは頭をとり、濃い目の塩水を作りこの中でよく洗い水けをきる。
- ② Aを合わせよく混ぜる。
- ③ ①の小えびは170℃の揚げ油に入れ3～4分間かけてカリッと揚げ、塩少々をふる。
- ④ 温めたフライパンにオリーブ油大さじ1をなじませ、中火強の火力で①のたまねぎをいためる。  
ややしんなりしたら②を加え全体をさっくり混ぜ盛りつけ小えびをのせる。



## ～すり身のパン包み揚げ～

低温の油でゆっくり揚げると色よく揚げられます。  
冷めてもおいしいので行楽弁当の一品に。



<材料> (サンド用食パン10枚分)

1本分のエネルギー 86Kcal

えそのすり身(味付) 200g

A にんじん・たまねぎ 適宜  
(各みじん切り)

サンド用食パン 10枚

・揚げ油

### <作り方>

- ① 耳付きのパンであれば耳を落とす。
- ② えそのすり身とAを混ぜ合わせ10等分し、パンにのせのばす。
- ③ パンの手前からまき寿司を巻く要領でクルクルと巻き、巻き終わりを下にして馴染ませる。
- ④ 低温の揚げ油に③を入れ5～6分間かけて色よく揚げる。  
切り落としたパンの耳も同様に揚げる。

※ 好みで塩こしょうや粉とうがらしをかけてもよい。

