魚ッシュ Information

商品情報

2014
5月号

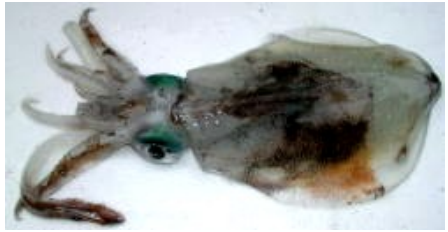
㈱ 福岡魚市場 鮮冷部

アジ
本ガツオ
ヒラス
メバル

5月 旬

石鯛
メッキ
サヨリ

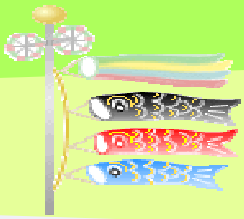
ワタリガニ
水イカ



※㈱福岡魚市場 無断転載禁止

今月のお花

5月



2014年 5月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 開市	6 大安 振替休日	7	8 ゴーヤーの日	9	10
11 魚霊供養祭 （南蔵院）	12 大安	13	14 休市	15 ヨーグルトの日	16	17
大型旋網定時休漁期間						
18 大安	19	20	21	22	23	24 大安
25	26	27	28	29 大安 こんにゃくの日	30	31

昨年5月の一世帯あたり「魚介類」消費支出金額　6,300円

※㈱福岡魚市場 無断転載禁止

旬のシンプル料理

料理研究家　上村節子先生

～やりいかとアスパラの豆乳炒め～

味付けがシンプルだといかの味を引き出します。

＜材料＞ 4人前　　1人前エネルギー　128Kcal

やりいか		1 パイ(200～250g)
グリーンアスパラガス		3束(約300g)
(A)	塩	小さじ 1
	かたくり粉	大さじ 1 弱
豆乳		カップ 1
しょうが(せん切り)		薄切り 2～3 枚分
・サラダ油		

＜作り方＞

① いかは足ごとワタを抜きワタを除く。
水洗いして胴の部分は 1cm 幅のぶつ切り、足は食べやすく切る。

② アスパラガスは根元の部分を 1～2cm 切り落とす。
根元部分が堅いようなら皮むき器で皮をむき、5～6cm 長さに切る。

③ A をボウルに入れよく混ぜ、豆乳を少しずつ加え溶く。

④ フライパンを温め、サラダ油大さじ 1 としょうがを入れ中火でいためる。
香りが立ったら強火にし、いかを入れいためる。
アスパラガスを加え手早くいため、③を再びよく混ぜてから少しずつ加えまとめ仕上げる。

▶

※㈱福岡魚市場 無断転載禁止

～アジと新じゃがの甘酢煮～

アジをカチッと揚げて煮ると身くずれを防ぎます。

＜材料＞ 4人前　　1人前エネルギー　265kcal

アジ(三枚おろし)		約 200g 分
新じゃがいも		500g
(A)	砂糖・酒・淡口しょうゆ・酢	各大さじ 3
	みりん	大さじ 1
揚げ油		適宜
・小麦粉		

＜作り方＞

① アジは 2～3cm 幅のぶつ切りにする。

② じゃがいもは皮をたわしで洗い、ひと口大に切り水にさらした後水けをふく。
170℃の揚げ油に入れ 4～5 分間かけて竹串がスーッと入るまで揚げる。

③ アジに薄く小麦粉をまぶし、170℃の揚げ油にいれ 4～5 分間かけて油のハネル音が静かになるまで揚げカチッとさせる。

④ フライパンまたは平なべに A と水カップ 1 を入れ煮立て、②と③を加え手早く煮からめ仕上げる。

▼

※㈱福岡魚市場 無断転載禁止