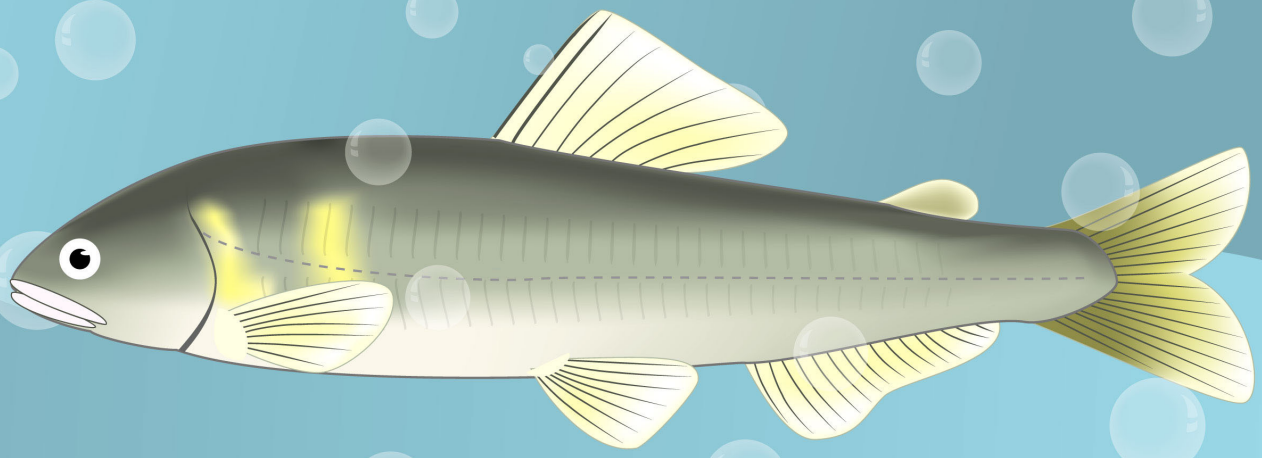
魚ッシュ Information

商品情報



2014
6月号

㈱ 福岡魚市場 鮮冷部

ヒラス
太刀魚
メバル
オコゼ

6月 旬

小鯛
石鯛
メッキ
キス
エソ
真ダコ

※㈱福岡魚市場 無断転載禁止

今月のお花

6月

2014年 6月

日	月	火	水	木	金	土
1 真珠の日	2	3	4 大安 虫歯予防デー	5	6	7
8	9	10 大安	11 休市	12	13	14
		大型旋網定時休漁期間				
15	16 大安	17	18	19	20	21
大型旋網定時休漁期間						
22 大安	23	24	25	26 露天風呂の日	27	28
29	30					

昨年6月の一世帯あたり「魚介類」消費支出金額　5,961円

※ ㈱福岡魚市場 無断転載禁止

料理研究家　上村節子先生

旬のシンプル料理

～アジの香味揚げ～

青じその香りと梅干しの酸味と塩味、この季節にピッタリの揚げ物です。

＜材料＞ 4人前　　1人前エネルギー　157Kcal

アジの三枚おろし	6 枚
青じそ	6 枚
梅干しペースト	20g
天ぷら粉（市販）	大さじ 4
・揚げ油、つまようじ	

＜作り方＞

① アジの身の部分に軽く切り目を入れ皮目を上に向けて並べる。
青じそをのせ梅干しペーストを塗り、頭の方から巻きつまようじで止める。

② 天ぷら粉を水大さじ 4～5 で溶き①をくぐらせ、170℃ の揚げ油に入れ 4～5 分間かけて
カチッと揚げる。

※ 香味揚げが熱いうちにつまようじをまわしておくと冷めてもはずしやすい。

▶

※ ㈱福岡魚市場 無断転載禁止

～めかぶでさらさらぶっかけうどん～

めかぶのぬるぬる成分は水溶性の食物繊維
低カロリーでミネラル、ビタミンも多くふくみます。

＜材料＞ 4人前　　1人前エネルギー　276kcal

めかぶ（粗みじん切り）	1 袋（約 150g）
うどん（乾）	300g
オクラ	20 本
青じそ	10 枚
みょうが	6 コ
えのきたけ	3 袋
麺つゆ（市販品）	適宜

・塩

＜作り方＞

① えのきたけは根元を切り落とし半分に切りほぐす。

② うどんは袋表示に従ってゆで、おろし際に①のえのきたけを加え
ザルにとる。
流水でぬめりをとるようによく洗い水気をきる。

③ オクラは塩を多めにこすりつけ、表面のうぶ毛を除く。
塩をつけたまま熱湯でサッとゆで、小口切りにする。
青じそとみょうがはせん切りにする。

④ 銘々の器にうどんを分け入れ、③とめかぶを盛りつける。
食べる時につゆをかける。

▼

※ ㈱福岡魚市場 無断転載禁止