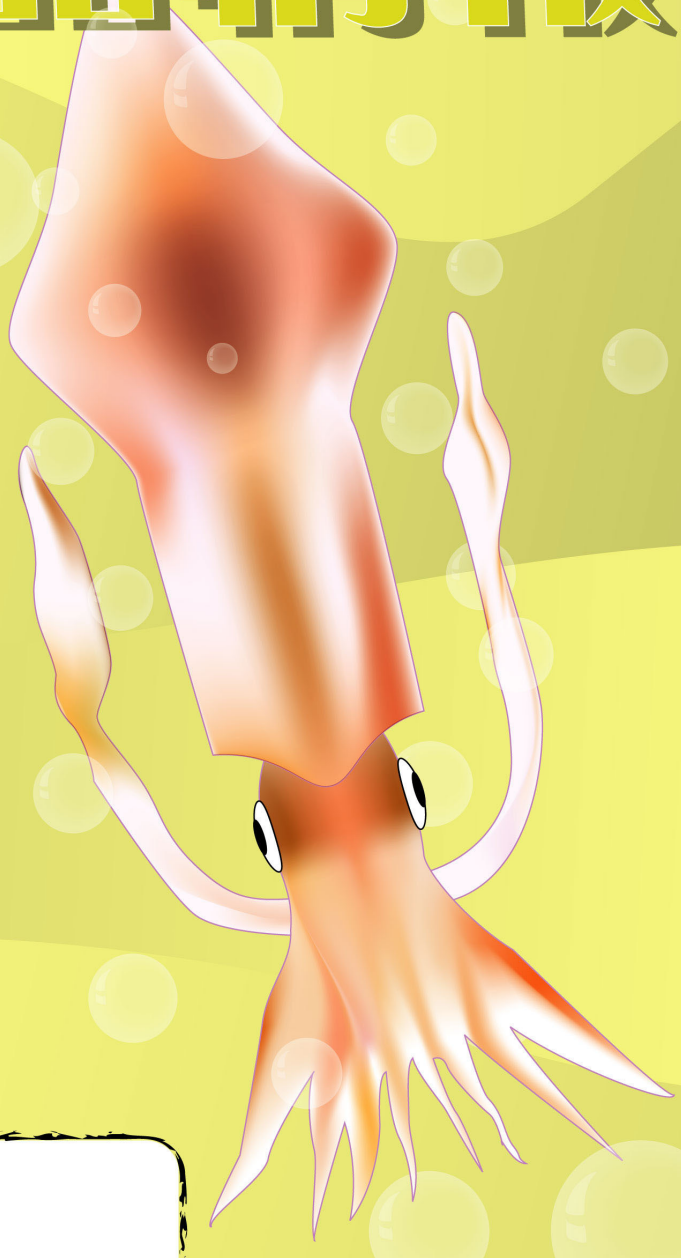
魚ッシュ Information

商品情報



2014
7月号

㈱ 福岡魚市場 鮮冷部

ヤズ
カンパチ
メダカカレイ
イサキ

7月 旬

小鯛
メッキ
アゴ

バリ
ヒイラギ
アユ
サザエ

※ ㈱福岡魚市場 無断転載禁止

今月のお花

7月

2014年 7月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 大安	3	4 梨の日	5
6	7 七夕	8 大安	9 くじらの日	10 納豆の日	11	12
			大型旋網定時休漁期間			
13	14 大安	15	16 休市	17	18	19
大型旋網定時休漁期間						
20 大安	21 海の日	22	23	24	25	26 大安
27 スイカの日	28	29	30	31 大安		

昨年7月の一世帯あたり「魚介類」消費支出金額　6,074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

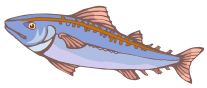
～揚げ太刀魚の香味だれ～

揚げたてにかける香味だれでさっぱり。
背骨をはずすと食べやすくなります。

＜材料＞4人前　　1人前エネルギー　335Kcal

たちうお	8 切れ（約500g）
きゅうり	1/2 本
根深ねぎ	1/2 本
にんにく	（小）1 かけ
しょうが	1 かけ
ラディッシュ	1～2 コ
（A） 酢・しょうゆ	各大さじ 3
（A） 砂糖・ごま油・水	各大さじ 1 1/2

・かたくり粉、揚げ油、塩、
粗びき黒こしょう



＜作り方＞

① たちうおは水けをふき、背骨をはずしていないものを入手したときは、
背骨に沿って切り目を入れ骨をはずす。
さらに皮の両面に 2～3 か所切り目を入れ、塩と粗びきこしょうを各少々ふり 10 分間くらいおく。

② きゅうりは 5mm 角、ねぎとにんにく、しょうがは粗みじん切りに、ラディッシュは 2～3mm 厚さの
輪切りにする。
以上を A の材料と混ぜて香味だれを作る。

③ ①のたちうおの水けをふき、かたくり粉を薄くまぶし、
170℃ の揚げ油にいれ 4～5 分間かけてカリッと揚げる。

④ 揚げたてを器に盛り、②の香味だれをかける。

※ ㈱福岡魚市場 無断転載禁止

～やりいかと紅生姜のかき揚げ～

やりいかと玉ねぎの甘さを油を使って引き出しました。
紅しょうがが味を引きしめます。

＜材料＞4人前　　1人前エネルギー　210Kcal

	やりいか	2 はい(約 200g)
	玉ねぎ	150g
(A)	青ねぎ(小口切り)	50g 分
	紅しょうが（せん切り・市販品）	30～60g
	天ぷら粉	カップ 1
	・揚げ油	

＜作り方＞

① いかは内臓を除いてきれいに洗い胴は 1cm 角切りに、足の部分は食べやすく切り分ける。

② 玉ねぎは 1cm 角切りにしバラバラにほぐす。

③ ボウルに①と②、A を入れさっくり混ぜ、水 160～180cc 加えまとめる。

④ 揚げ油を 170～180℃ に熱し、③を木べら等を使ってまとめて落とし入れる。
2～3 分間かけてカリッと揚げ油をきる。

※ ㈱福岡魚市場 無断転載禁止