魚ッシュ Information

商品情報

2014
8月号

㈱ 福岡魚市場 鮮冷部

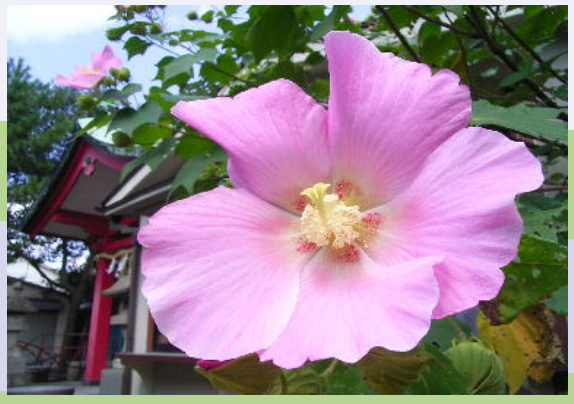
ウルメイワシ
羽ガツオ
カンパチ
スズキ

8月 旬

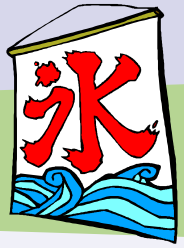
バリ
ヒイラギ
アユ
赤ウニ
アワビ

※㈱福岡魚市場 無断転載禁止

今月のお花



8月



2014年 8月

日	月	火	水	木	金	土
					1 大濠花火大会	2 博多人形の日
3 はちみつの日	4	5	6 大安 広島原爆の日	7	8	9 長崎原爆の日 大型旋網定時休漁
10	11	12 大安	13 関門海峡花火大会	14	15 休市 終戦記念日	16 休市
大型旋網定時休漁期間						
17 大型旋網定時休漁	18 大安	19	20	21	22	23
24 大安	25	26	27 休市	28 大安	29	30
31						

昨年8月の一世帯あたり「魚介類」消費支出金額　5,998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

～いかだんご汁～

ふわふわ食感のいかだんごがおいしい。
吸い口のみょうがを浮かべて香りよく。

＜材料＞ 4人前　　1人前エネルギー　75Kcal

	やりいか	2 はい(約 200g)
(A)	酒	大さじ 1
	パン粉	大さじ 3
	しょうが汁	小さじ 1
	塩	小さじ 1/3
	卵	1 コ
	青ねぎ(小口切り)	適宜
	すまし汁	
(B)	だし	カップ 4
	しょうゆ	大さじ 1
	塩	小さじ 1
	みょうが	2 本

＜作り方＞

① いかは胴からワタごと足を抜き、ワタを切り落とす。
手早く洗って水けをふき胴、エンペラの皮をむく。

② フードプロセッサーのみじん切り用刃をセットして
①と A を入れ、さらに卵を割り入れる。
ペースト状にかく拌しボウルに移し、
青ねぎを加えよく混ぜる。
直径 3～4cm のだんごにまるめる。

③ なべに B を入れて煮立て、②を加え火力を弱めて
いかだんごに火を通す。
碗に盛って薄切りにしたみょうがを浮かべる。

※ ㈱福岡魚市場 無断転載禁止

～穴子のしぐれ煮～

夏の常備菜。
ほかにおかずがなくてもこのしぐれ煮だけでご飯がすすみます。

＜材料＞ 4人前　　1人前エネルギー　165Kcal

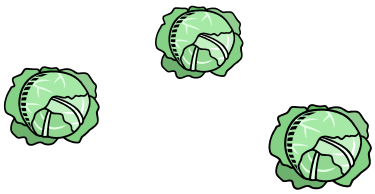
焼穴子（市販）	2 匹分（200～250g）
実ざんしょうのつくだ煮（市販）	大さじ 1
梅干し	1 コ
（A） 酒	カップ 1/2
（A） しょうゆ、みりん	各カップ 1/4
（A） 砂糖	大さじ 2

＜作り方＞

① 焼穴子は 3cm 幅に切る。

② なべに①、実ざんしょうのつくだ煮、梅干し、A を入れ強火にかける。

③ 焦がさないように注意しながら煮汁が 1/3量くらいになるまで煮詰め、仕上げに
なべを揺すって全体に味が均一に回るようにする。



※ ㈱福岡魚市場 無断転載禁止