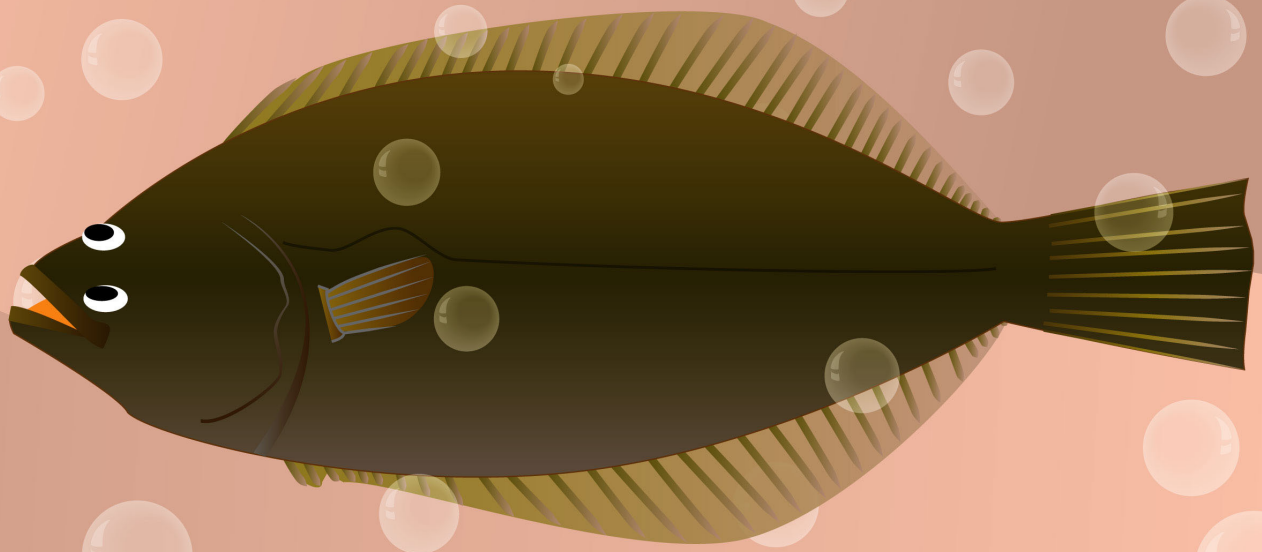
魚ッシュ Information

商品情報



2014
9月号

㈱ 福岡魚市場 鮮冷部

ムロアジ
羽ガツオ
シイラ
太刀魚

9月 旬

カマス
子持イイダコ
ワタリガニ
赤ウニ

※㈱福岡魚市場 無断転載禁止

今月のお花

9月

2014年 9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 大安	4 くしの日	5	6 大型旋網定時休漁
7	8	9 大安	10 休市	11	12 放生夜	13
大型旋網定時休漁期間						
14	15 大安 敬老の日	16	17	18	19	20
放生夜						
21 大安	22	23 秋分の日 Fall	24	25 １０円カレーの日	26 大安	27
28	29	30 クルミの日				

昨年9月の一世帯あたり「魚介類」消費支出金額　5,940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

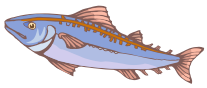
～鯛茶漬け～

まったりとしたごまだれを作ると
鯛の細切りに味がからみやすくなります。

＜材料＞4人前　　1人前エネルギー　327Kcal

鯛すき身（刺身用）		200g
A	練ごま	大さじ 3
	みりん	大さじ 3
	しょうゆ	大さじ 4 強
ご飯		茶碗 4 杯分
のり（せん切り）		適宜
練わさび		適宜

・だし、煎茶、白湯など



＜作り方＞

① A をボウルに合わせ、よく混ぜごまだれを作る。

② 鯛は細切りにし、①に加えあえる。

③ 温かいご飯の上に②の鯛をのせ、残りのごまだれをかける。
のりをちらし練わさびを添え、熱いだしや煎茶、白湯等好みでかけて食べる。

※ ㈱福岡魚市場 無断転載禁止

～さばの黄金焼き～

さばを半熟の溶き卵にのせれば、
溶き卵にくぐらせて焼くより衣がきれいに仕上がります。

＜材料＞4人前　　1人前エネルギー　359Kcal

	さば（三枚おろし）	2 枚（約 500g）
	（下味）	
（A）	しょうゆ、みりん	各大さじ 2
	しょうが（すりおろす）	大さじ 1
	（衣）	
（B）	卵（溶きほぐす）	3 コ分
	青じそ（粗みじん切り）	5～10 枚分
	塩	少々
	青ゆず（輪切り）	2～3 コ分
	・サラダ油、小麦粉	

＜作り方＞

① さばは血合い部分の小骨を取り、1 枚を 4～6 つのそぎ切りにし、下味の材料 A に 10 分間位つけ込む。

② ①の水けを軽くふき取り小麦粉を薄くまぶす。

③ 衣の材料 B を混ぜ合わせる。

④ フライパンにサラダ油大さじ 1 強を入れ中火で熱する。
③を大さじ 1 広げ半熟状になったら身側を下にしてのせ焼く。
残りも同様に作る。
卵に焼き色がついたら裏返してふたをし弱火で
4～5 分間皮目をこんがりと焼く。

⑤ 器に盛り青ゆずを添える。

※ ㈱福岡魚市場 無断転載禁止