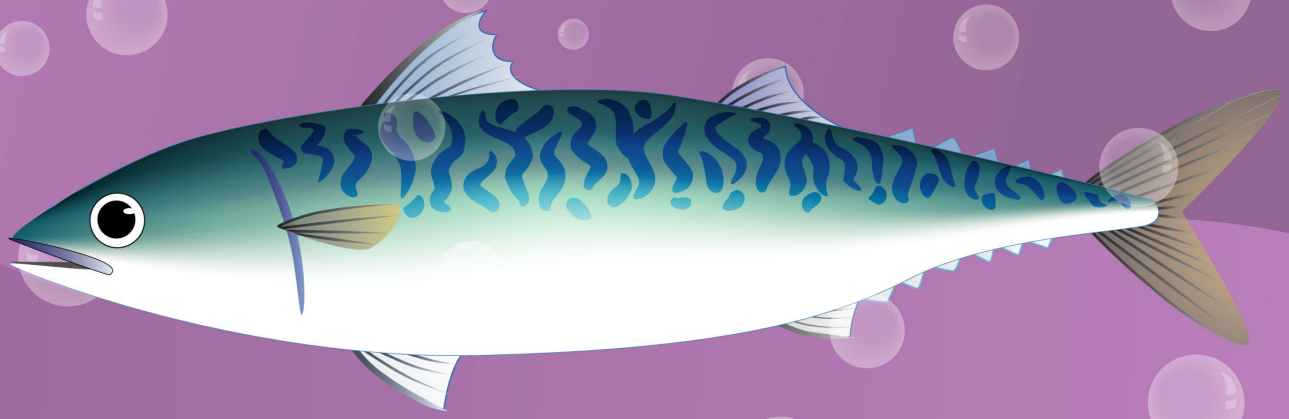
魚ッシュ Information

商品情報



2014
10月号

㈱ 福岡魚市場 鮮冷部

秋サバ
ムロアジ
シイラ
太刀魚
赤カマス

10月 旬

青カマス
チダイ
糸ヨリ

※ ㈱福岡魚市場 無断転載禁止

今月のお花

10月

2014年 10月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 大安	3	4 イワシの日
5	6	7	8 大安 休市	9	10 マグロの日	11
	大型旋網定時休漁期間					
12 大型旋網定時休漁	13 体育の日	14 大安	15 きのこの日	16	17	18 冷凍食品の日
					オクトーバーフェスト	
19	20 大安	21	22	23	24	25
オクトーバーフェスト in 冷泉公園						
26 大安 オクトーバーフェ	27	28	29	30	31 ハロウィーン	

昨年10月の一世帯あたり「魚介類」消費支出金額　6,128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

～刺身塩だれ～

刺身をしょうゆとワサビ以外に甘、辛、酸味が合わさった
コクのある塩だれで食べます。

＜材料＞ 2人前　　1人前エネルギー　254Kcal

	刺身の盛り合わせ	2人前(約 200g)
	細ねぎ	1/4ワ
	青じそ	2～3 枚
(A)	にんにく(すりおろす)	少々
(A)	しょうが(すりおろす)	少々
(A)	ごま油、レモン汁	各大さじ 1
(A)	コチュジャン、塩、砂糖	各小さじ 1/2
	白ごま	適量

＜作り方＞

① ボウルに A を混ぜ、水けをふいた刺身と 2～3cm 長さに切った細ねぎ、太めのせん切りの青じそ、白ごまを加えてあえ器に盛る。

※ ㈱福岡魚市場 無断転載禁止

～サンマのオイルづけ～

ちょうどよい塩けにしてオリーブ油でじっくり揚げました。
内蔵のほろ苦さがおつな味に仕上がりました。

＜材料＞　つくりやすい分量

全量のエネルギー　1,860kcal

生サンマ	600g（約 4 匹）
赤とうがらし	2～3 本
にんにく	1 かけ
ローリエ	2 枚
ローズマリー（生）	2 枝

・塩、オリーブ油

＜作り方＞

① 生サンマは頭と尾を取り除いて塩水で洗い、水けをふきざるに並べ塩小さじ 2 をふる。
10 分間くらいおき、水けをふきとる。

② 赤とうがらしは種を取り除く。
にんにくは半分に切って芯を取る。

③ フライパンに①を並べオリーブ油適宜をヒタヒタに注ぎ、②とローリエ、ローズマリーを加える。

④ ③を弱火にかけ 15～20 分間くらい加熱して火を止め、冷めるまでおく。

⑤ ④が冷めたら保存容器に移し、冷蔵庫で保存する。
盛りつけ時に中骨を抜くと食べやすい。

※ 残ったオリーブ油はドレッシングや炒め物の油として使えます。

▶

▶

※ ㈱福岡魚市場 無断転載禁止