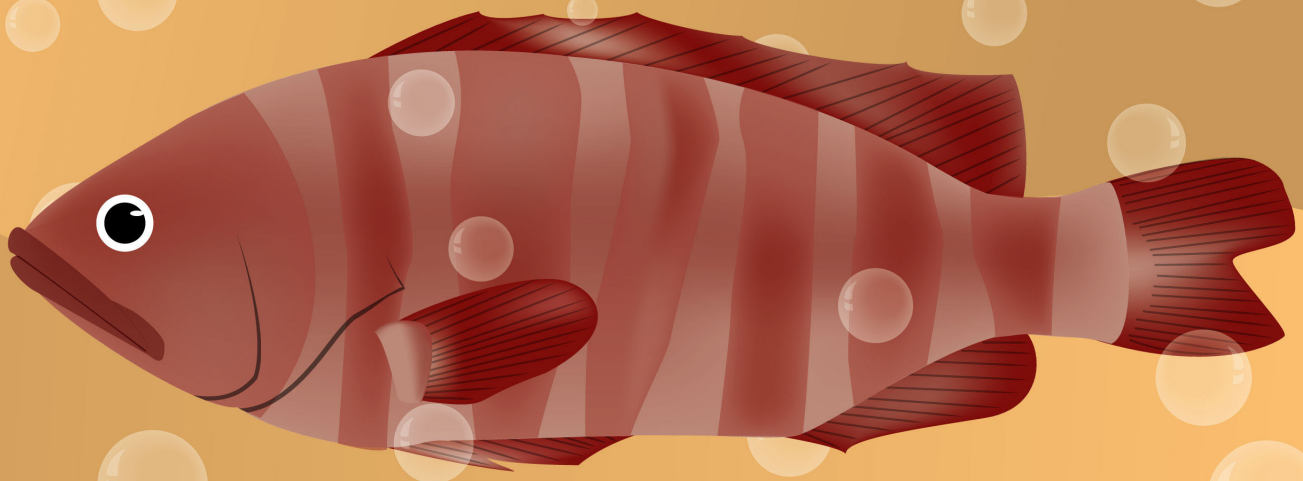
魚ッシュ Information

商品情報



2014
11月号

㈱ 福岡魚市場 鮮冷部

秋サバ
大型中型アジ
ヤズ
黒ムツ
シイラ

11月 旬

赤カマス
青カマス
糸ヨリ

※㈱福岡魚市場 無断転載禁止

今月のお花

11月

2014年 11月

日	月	火	水	木	金	土
						1 大安 すしの日
2	3 文化の日	4	5 大型旋網定時休漁期間	6	7 大安	8
9 大型旋網定時休漁期間	10	11 サケの日	12 洋服記念日	13 大安	14	15 七五三
16	17	18	19 大安	20	21	22 いい夫婦の日
23 大安 勤労感謝の日	24 振替休日	25	26	27	28 税関記念日	29 大安
30						

昨年11月の一世帯あたり「魚介類」消費支出金額　6,247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

～さんまとしめじのオーブン焼き～

トマトソースの酸味がサンマをさっぱりとさせます。

＜材料＞ 4人前　　1人前エネルギー　415Kcal

サンマ(三枚おろし)	4 匹分
しめじ	1/2 パック
トマト	2 コ(約 300g)
ピザ用チーズ	適宜
パン粉	適宜
バジル(生)	適宜

・塩、こしょう、砂糖、サラダ油、
タバスコ

＜作り方＞

① トマトソースを作る。
トマトはヘタを除きざく切りにしてなべに入れる。
砂糖小さじ 1 とバジルの葉を加え中火強にかけ、いためながら煮詰めソースを作る。

② さんまの身を上にして並べ軽く塩こしょうをふり、①のソースを塗る。

③ しめじは根元を除き小房に分け、②にのせて巻く。

④ グラタン用の器の内側に薄くサラダ油を塗り③を立てて並べる。
ピザ用チーズとパン粉をふり 180 ℃のオーブンに入れ 15 分間かけてこんがりと焼く。
好みでタバスコをかける。

▶

※ ㈱福岡魚市場 無断転載禁止

～ぶり大根～

だし汁をとらなくっても水で十分、魚のうま味がおいしく仕上げます。

＜材料＞ 4人前　　1人前エネルギー　467kcal

	ぶりのアラ	500g
	塩	小さじ 1
	大根	500g
(A)	砂糖	70g
(A)	酒	大さじ 3
(A)	みりん	大さじ 3
(A)	しょうゆ	大さじ 5
(A)	赤とうがらし(種を除く)	1/2 本
(A)	しょうが(薄切り)	2～3 枚
(A)	水	カップ 2
	ゆずの皮(せん切り)	適宜

＜作り方＞

① ぶりのアラに塩をし、15 分間おく。
沸騰湯にくぐらせ水にとり、ウロコや汚れを除き水けをふく。

② 大根は皮をむき、2 cm厚みの半月切りまたはいちょう切りにする。

③ なべに A と①、②を入れ煮立てる。
おとしぶたをして強火弱で 15 分間煮る。

④ おとしぶたをとり煮汁がうっすら残るまで強火で仕上げる。
器に盛りゆずの皮をちらす。

▼

※ ㈱福岡魚市場 無断転載禁止