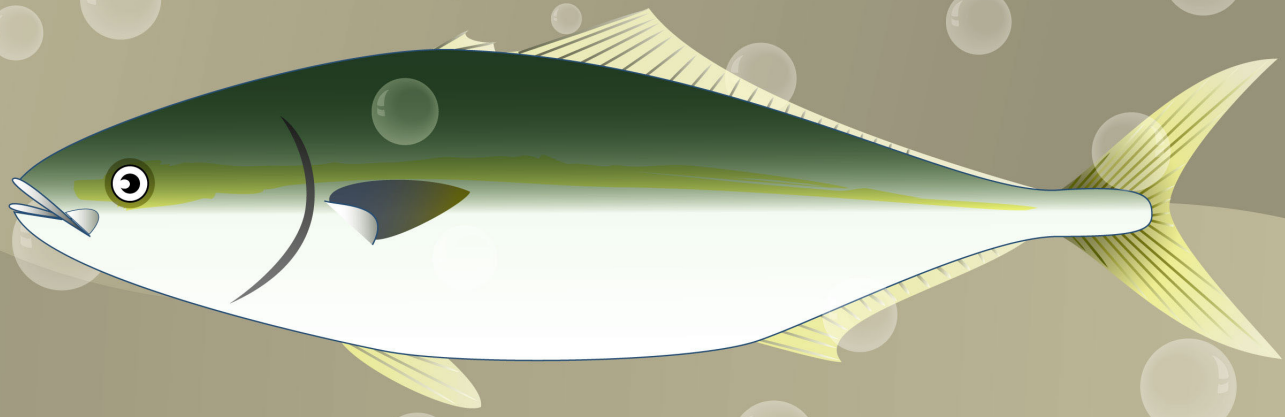
魚ッシュ Information

商品情報



2014
12月号

㈱ 福岡魚市場 鮮冷部

地サバ
旬サバ
秋サバ
大・中型アジ
青アジ
石カレイ

12月 旬

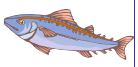
白サバフグ
白甘鯛
糸より
マトウ鯛
ワタリガニ

※㈱福岡魚市場 無断転載禁止

今月のお花

12月

2014年 12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5 大安	6
7	8	9	10 休市	11 大安	12	13  市民感謝デー
14	15	16	17 大安	18	19	20
21	22 大安	23 天皇誕生日	24 クリスマスイヴ	25 クリスマス	26	27
28 開市	29	30	31 休市 大晦日			

昨年12月の一世帯あたり「魚介類」消費支出金額　7,673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

～貝柱のサラダ グレープフルーツソース～

貝柱の甘さとグレープフルーツのさわやかな酸味がマッチしたサラダです。

＜材料＞ 4人前　　1人前エネルギー　88Kcal

	貝柱（刺身用）	200g
	グレープフルーツ（ホワイト、ルビー）	各 1/4 コ
(A)	オリーブ油	大さじ 1
	淡口しょうゆ	小さじ 1
(B)	わさび菜（あれば）	適宜
	ボアブルローゼ（香辛料）	適宜

・塩

＜作り方＞

① 貝柱の厚みを 2～3 枚にそぎ、塩少々をふりかけ約 10 分間おく。

② グレープフルーツは小房に分けて薄皮と種を取り、二つから三つに分ける。

③ ボウルに A を入れよく混ぜ②と水けをふいた貝柱、B を加えさっくり混ぜる。

▶

※ ㈱福岡魚市場 無断転載禁止

～かなとふぐのから揚げ（ピリ辛味）～

から揚げはカラリと揚げると骨ばなれもよくソースのからみもよくなります。

＜材料＞ 4人前　1人前のエネルギー　191Kcal

	かなとふぐのぶつ切り	500g～600g
	かたくり粉	大さじ 3
	揚げ油	適宜
(A)	砂糖、酢	各大さじ 2
(A)	酒、トマトケチャップ	各大さじ 1
(A)	豆板醤	小さじ 1/2～1
(A)	塩	小さじ 1/2
(A)	しょうゆ	少々

＜作り方＞

① かなとふぐのぶつ切り 1 コずつに切り目を入れてかたくり粉をすり込ようにまぶす。

② 170℃の揚げ油に①を入れ、約 10 分間かけてカラリと揚げる。

③ フライパンに A を入れよく混ぜ中火にかけ、全体がグツグツと煮立ったら②を加え
全体にからめて仕上げる。

▶

※ ㈱福岡魚市場 無断転載禁止