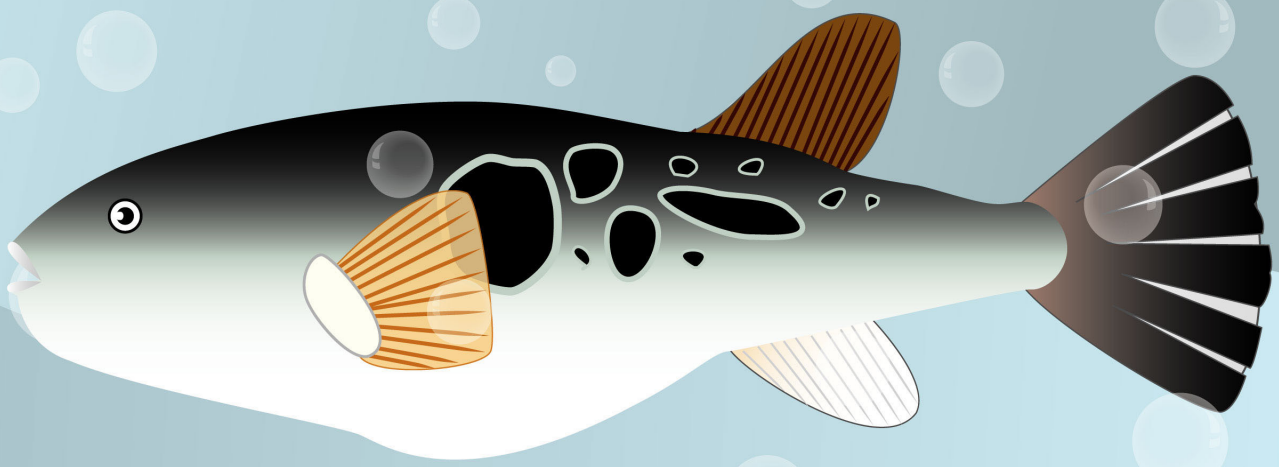
魚ッシュ Information

商品情報



2015
1月号

※無断転載禁止

㈱ 福岡魚市場 鮮冷部

旬サバ・寒サバ
大・中型アジ
青アジ
真イワシ
ヨコワ
ダルマ
ブリ
寒サワラ

1月 旬

アンコウ
石カレイ
トラフグ
真鯛
赤・白甘鯛
ボラ
スルメイカ
ワタリガニ
赤青ナマコ

※㈱福岡魚市場 無断転載禁止

今月のお花

1月

2015年 1月

日	月	火	水	木	金	土
				1 元日	2	3 大安
				大型旋網定時休漁期間		
4	5 初市	6	7 七草粥の日	8	9 大安	10 明太子の日
大型旋網定時休漁期間						
11 鏡開き	12 成人の日	13	14	15 大安	16	17
18	19	20	21	22 飛行船の日	23	24
25 大安 中華まんの日	26	27	28	29	30	31 大安

昨年1月の一世帯あたり「魚介類」消費支出金額　6,249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

～白身魚と春菊のカルパッチョ風～

白身魚と生の春菊の組み合わせが格別の味に仕上げます。

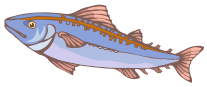
＜材料＞4人前　　1人前エネルギー　52Kcal

	白身魚の刺身	2 パック分
	春菊	1 袋
(A)	しょうゆ、みりん、酢	各大さじ 3
(A)	ごま油	大さじ 1
(A)	コチュジャン、または豆板醤	小さじ 1

＜作り方＞

① 刺身で葉先のみをちぎった春菊を巻き器に盛る。

② ①に合わせた A のたれをかける。



※ ㈱福岡魚市場 無断転載禁止

～鰆の野菜蒸し～

あっさりヘルシーな魚料理です。ごぼうや、ゆずの皮
春菊等香りの野菜は魚の生臭みを抑えます。

＜材料＞ 4人前　　1人前エネルギー　142Kcal

鰆の切り身		2 切れ（約 250g）
ごぼう（ささがき）		50g 分
人参（せん切り）		30g 分
きのこ類（しめじ、まいたけ等）		50g 分
ゆずの皮、春菊の茎（各せん切り）		適宜
（A）	だし	カップ 1/2
	しょうゆ	大さじ 1
	みりん	大さじ 2

・塩、酒

＜作り方＞

① 鰆は一口大のそぎ切りにし、塩少々をふり 15 分間位おく。
水けが出たらよくふき取り酒大さじ 1 をふる。

② 器にごぼうと人参をおき、①の鰆をのせる。

③ ②をタオルにのせて蒸し器に入れ、強火で約 5 分間蒸す。

④ ③にきのこ類、ゆずの皮、春菊の茎を加えさらに 1～2 分間蒸す。
器をタオルごと取り出し、ひと煮立ちさせた A をかける。

▼

※ ㈱福岡魚市場 無断転載禁止