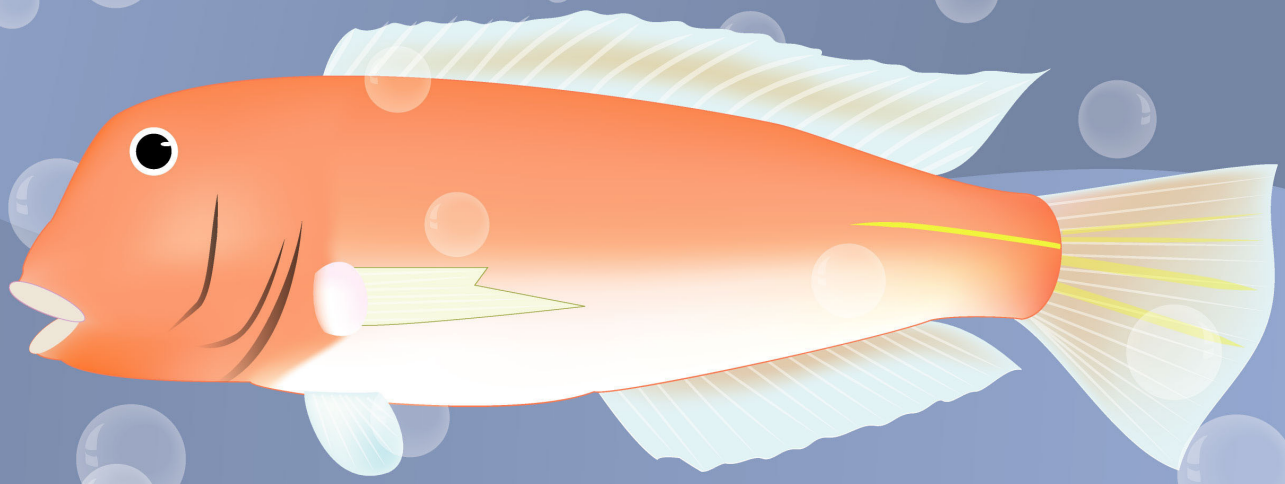
魚ッシュ Information

商品情報



2015

2月号

※無断転載禁止

㈱ 福岡魚市場 鮮冷部

2月 旬

寒サバ
寒ブリ
ワラサ
寒サワラ
サゴシ
石カレイ
キツネカレイ
太刀魚
アラカブ
アラ

ダルマ

トラフグ

真鯛
赤・白甘鯛
糸ヨリ
金目鯛
シス
ボラ

ウマヅラハギ

ヨコワ

ヒラメ

※㈱福岡魚市場 無断転載禁止

今月のお花

2月

2015年 2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 （節分）	4 （立春）	5	6 大安 海苔の日	7 北方領土の日
大型旋網定時休漁期間						
8	9	10	11	12 大安	13	14 バレンタインデー
15	16	17	18 大安	19	20	21
22	23 大安 皇太子誕生日 富士山の日	24	25 休市	26	27	28

昨年2月の一世帯あたり「魚介類」消費支出金額　5,787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

～真珠貝のかき揚げ～

真珠貝の食感が生きたかき揚げです。

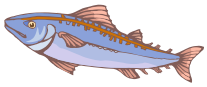
＜材料＞4人前　　1人前エネルギー　133Kcal

	真珠貝（生食用）	1 パック(約 100g)
	紅しょうが（せん切り）	10g
	みつば（ざく切り）	適宜
（A）	かたくり粉、小麦粉	各大さじ 2
（A）	水	大さじ 3
	揚げ油	適宜

＜作り方＞

① ボウルに A と紅しょうが、みつばを入れさっくり混ぜ、さらに真珠貝を入れ混ぜる。

② ①をスプーンですくい中温の揚げ油に落とし入れ、2～3 分間かけて揚げる。



※ ㈱福岡魚市場 無断転載禁止

～カキとほうれん草のカレー～

冬場のほうれん草は甘みがありとっても柔らかい。
カキのうまみもプラスされとってもおいしいカレーになりました。

＜材料＞ 4人前　　1人前エネルギー　239Kcal
（カレーのみの計算）

カキ（生食用）	200～300g
ほうれん草	2 束（400g）
玉葱（みじん切り）	1 コ
にんにく、しょうが（みじん切り）	各 1 かけ分
カレールウ（市販品）	5～6 皿分

・オリーブ油、塩

＜作り方＞

① カキをボウルに入れ、塩大さじ 1 を入れ混ぜながら汚れをとる。
水洗いをして水けをきる。

② ほうれん草は色よくゆで水にとり、水けを絞りざく切りにする。

③ なべにオリーブ油大さじ 3 と玉葱を入れ中火強で手早く炒め、
しんなりしたらにんにくとしょうがを加え香りが立ったらカキを加える。

④ 強火にし、カキに火が通ったら②のほうれん草を加えて全体によく混ぜ
湯 600cc を加える。

⑤ 5～6 分間煮込み、カレールウを加え混ぜながらいい色に
とろみがついたら出来上がり。

▼

※ ㈱福岡魚市場 無断転載禁止