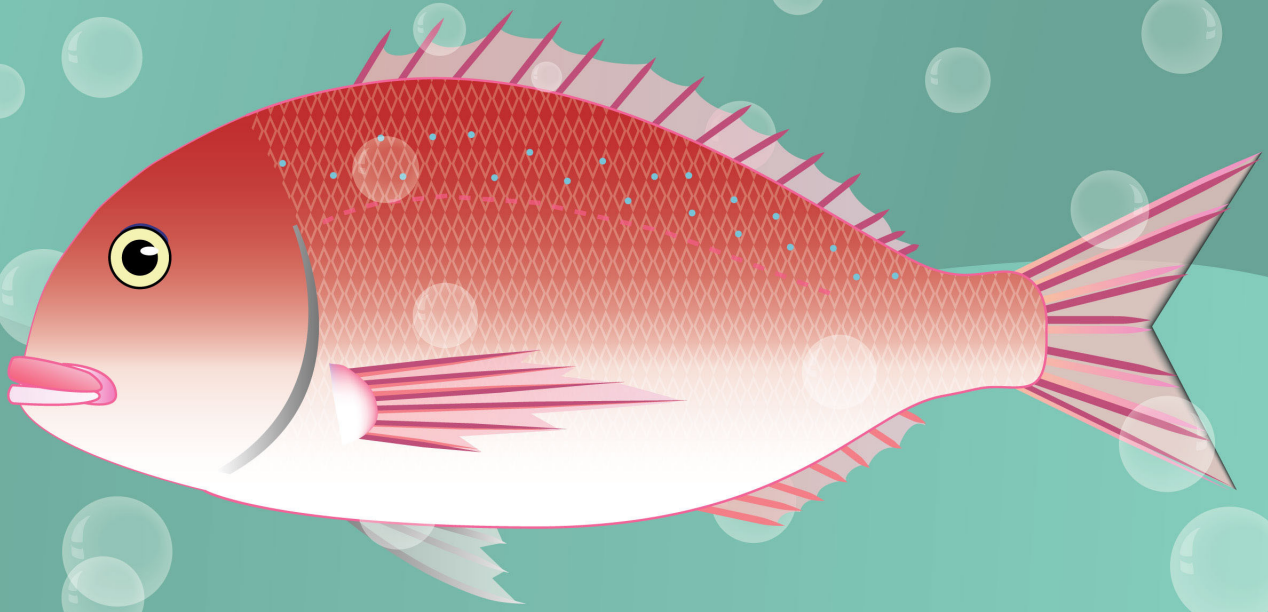
魚ッシュ Information

商品情報



2015
3月号

※無断転載禁止

㈱ 福岡魚市場 鮮冷部

真イワシ
サゴシ
水カレイ
ヒラメ
太刀魚
アラカブ

3月 旬

真鯛
赤甘鯛
金目鯛
サヨリ
コノシロ
ウマヅラハギ
スルメイカ
甲イカ
子持イイダコ
地ワカメ

※㈱福岡魚市場 無断転載禁止

今月のお花

3月

2015年 3月

日	月	火	水	木	金	土
1 大安	2	3 ひなまつり	4	5	6	7 大安
		大型旋網定時休漁期間				
8 母の日 油山椿まつり	9	10	11	12 ぎんなん祭 in櫛田神社	13 大安	14 市民感謝デー ホワイトデー
大型旋網定時休漁期間						
15 第6回大濠公園 ハーフリレー マラソン	16	17	18	19 大安	20	21 春分の日
22 こども囲碁 天満宮大会	23 大安	24	25 休市	26	27 さくらの日	28
29 大安	30	31				

昨年3月の一世帯あたり「魚介類」消費支出金額　6,642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

～真鯛のカルパッチョ～

春は鯛がおいしい。
覚えておくと便利な前菜になるよ。

＜材料＞4人前　　1人前エネルギー　206Kcal

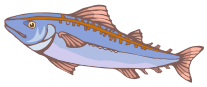
	たい(刺身用)	200g
(A)	しょうゆ	大さじ 1
	わさび、塩	各少々
	オリーブ油	大さじ 3
	白ワイン	小さじ 1/2
	マヨネーズ	適宜
	水菜(ざく切り)	適宜
	ラディッシュ(小口切り)	適宜
	・塩、こしょう	

＜作り方＞

① たいは薄く切り(刺身の1/3の厚さを目安に)、器にオリーブ油を薄く塗り刺身を盛る。
続けて軽く塩、こしょうをふる。

② A の材料を合わせトロりとするまで混ぜドレッシングを作る。
※ 空き瓶に入れて振って作ってもよい。

③ ①に水菜とラディッシュをのせ②とマヨネーズをかける。



※ ㈱福岡魚市場 無断転載禁止

～アサリと春菊のピリ辛蒸し～

アサリは砂や海水をはかせる為、薄い塩水に浸してから使います。

＜材料＞ 4人前　　1人前エネルギー　85Kcal

	アサリ	約 1kg
	春菊	1 袋
	麩(乾)	20g
(A)	にんにく(つぶす)	1 かけ分
	赤とうがらし(種を除く)	1 本分

・ごま油、酒、塩

＜作り方＞

① アサリは殻どうしをこすり合わせきれいに洗い、30 分位薄い塩水に浸す。
春菊は 3～4cm 長さのざく切りにする。

② フライパンにごま油大さじ 1 と A を入れ中火にかける。
香りがたったらアサリを加え酒大さじ 1 をふりかけふたをする。
強火で 2～3 分間加熱し、貝の口が開いたら春菊を加え、
火を止め全体をさっくり混ぜる。

③ 水で戻さず乾燥したままの麩を加えて味を含ませる。

▼

※ ㈱福岡魚市場 無断転載禁止