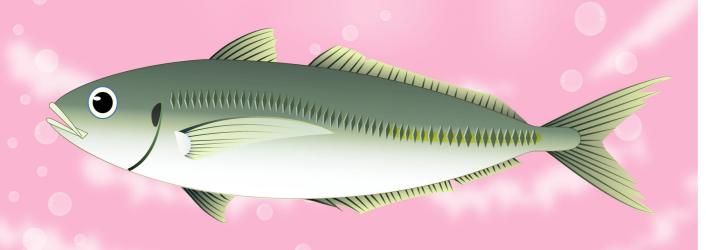
# Information The Company of the Comp



2015 4 月号

㈱ 福岡魚市場



アジ ヒラス マナガツオ サヨリ

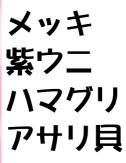




4月



コノシロ メバル 赤ムツ アオリイカ













# 2015年 4月

日	月	火	水	木	金	土
			<b>1</b> エイプリルフール	2	<b>3</b> シーサーの日	4 <b>**</b>
5	6	7	8	大型旋網定	10	あんぱんの日 111
	大型旋網定時休漁期	問	忠犬ハチ公の日		ヨットの日	
12	13	14	15	16 大安	17	18
	水産デー	オレンジデー			恐竜の日	よい歯の日
19	20	21 大安	<b>22</b> 休市	23	24	25
26	<b>27</b> 大安	28	29	30		歩道橋の日
		象の日				

昨年4月の一世帯あたり「魚介類」消費支出金額 6,082円

## 



### ~かれいの煮付け~

煮付けの3つのポイント
・魚は沸騰した煮汁に入れる ・時々煮汁を回しかけ味を含ませる
・落としぶたをして煮る

#### <材料> 2人前 1人前エネルギー 338Kcal

かれい(切り身) 2切れ(400g)

生わかめ(ゆでてざく切り) 適宜 しょうが(薄切り) 1/2 かけ分

煮汁

 砂糖
 小さじ 1 1/2~2

 (A)
 水・酒・みりん
 各カップ 1/3

 しょうゆ
 大さじ 1 強









#### <作り方>

- ① フライパンはあまり広すぎず魚がきっちりと並ぶものを使い、 煮汁 A を入れて火にかけ煮立ったらかれいを並べ入れる。
- ② 煮汁をスプーンや玉じゃくしなどですくってかれいにかけ しょうがを加える。
- ③ クッキングペーパーを落としぶたとしてのせ 10~15 分間 中火で煮る。 途中、時々煮汁をかれいにかける。
- 4 かれいの卵の部分に竹ぐしを刺して、卵がついてこなかったら わかめを加えてさっと煮る。
- ⑤ かれいをくずさないようにフライ返しを使って取り出し器に盛る。 しょうがとわかめを手前に添え煮汁を回しかける。





## ~しらすギョウザ~~

大根おろしでしらすの生臭みを消し、揚げることでしらすの甘みが増します。



<材料>2人前 1人前エネルギー 166Kcal

**釜揚げしらす** 100g

大根おろし(水けをきる) 100g 分

ギョウザの皮 30 枚

揚げ油 適宜

・しょうゆ

#### <作り方>

① 釜揚げしらすに大根おろし、しょうゆを合わせて具を作る。

具を30 等分しギョウザの皮にのせて包む。

170℃ の揚げ油に入れ 2~3 分間かけてカラッと揚げる。





