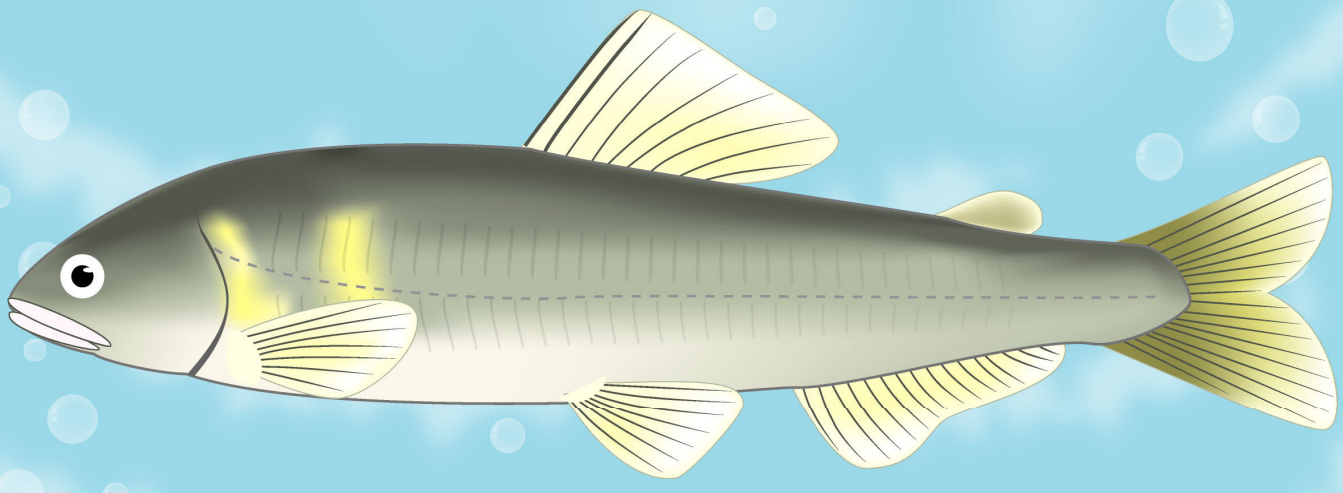
魚ッシュ Information

商品情報



2015
6月号

※無断転載禁止

㈱ 福岡魚市場

ヒラス
太刀魚
メバル
オコゼ

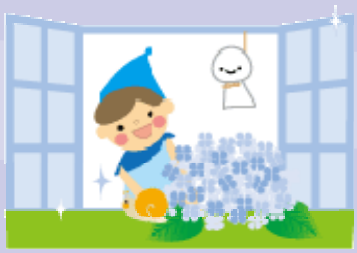
6月 旬

小鯛
石鯛
メッキ
キス
エソ
真ダコ

※㈱福岡魚市場 無断転載禁止

今月のお花

6月



2015年 6月

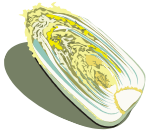
日	月	火	水	木	金	土
	1 真珠の日	2	3	4	5	6 大型旋網定時休漁
7 大安	8	9 クジラの日	10	11	12	13 大安
大型旋網定時休漁期間						
14	15	16	17	18	19 大安	20
21 父の日	22 かにの日	23	24 大安	25	26	27 ちらし寿司の日
28	29	30 大安				

昨年6月の一世帯あたり「魚介類」消費支出金額　6,079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



～あじの南蛮漬け～

つけだれが少ないのが特徴
時間がたってもあじがカリッと香ばしくおいしい

★材料☆（4人前）　1人前のエネルギー　189Kcal

あじ	5～6匹（約500g）
たまねぎ	1コ（約200g）
にんじん	約10cm
しょうが	1かけ
（A）しょうゆ	大さじ3
（A）米酢	大さじ3
（A）砂糖	大さじ2
（A）赤とうがらし（小口切り）	1～2本分
青じその葉	5枚

・小麦粉、揚げ油

＜作り方＞

① たまねぎは縦半分に切り薄切り、にんじんとしょうが、青じその葉はせん切りにする。

② Aをボウルに入れて合わせる。

③ あじは下処理して流水できれいに洗い、紙タオル等で水けをよくふき取る。

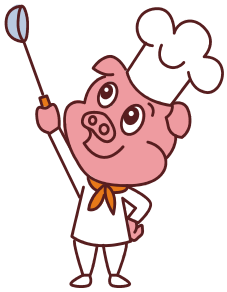
④ ③の全体に小麦粉大さじ2をまんべんなくまぶし、余分な粉をはたき落とす。

⑤ 揚げ油を170℃に熱して④を入れ、約15分間かけて揚げる。

⑥ ⑤を②に入れたれをからめ、あじを端に寄せあいたところに①を加えたれをからめる。

▼

▶



※ ㈱福岡魚市場 無断転載禁止

～かじきとトマト、なすのみそいため～

みそをかくし味に加えたトマトとなすのソース
淡白なかじきとマッチします

★材料☆　(4人前)1人前のエネルギー　133Kcal

	かじき切り身	2切れ(約250g)
	トマト(完熟)	2コ(約400g)
	なす	1本(約100g)
(A)	にんにく(みじん切り)	1かけ分
(A)	しょうが(みじん切り)	1かけ分
(A)	コチュジャン	小さじ1
(A)	合わせみそ	20g
(A)	顆粒チキンスープの素	小さじ1
(A)	水	カップ1
	ミントの葉	適宜

・　ごま油、塩、こしょう、小麦粉

★作り方☆

①　かじきはひと口大に切り塩とこしょう各少々ふる。トマトとなすはそれぞれ2～3cm角に切る。

②　中華鍋にごま油大さじ1を熱し、①のかじきに小麦粉をまぶしソテーする。
これを一旦取り出す。

③　②にトマトとなす、Aを加えていためながら味をつける。
途中から②のかじきソテーを加え煮詰め仕上げる。

▶

▶

※ ㈱福岡魚市場 無断転載禁止