魚ッシュ Information

# 商品情報

2015
7月号

※無断転載禁止

㈱ 福岡魚市場

ヤズ
カンパチ
メダカカレイ
イサキ

# 7月 旬

小鯛
メッキ
アゴ

バリ
ヒイラギ
アユ
サザエ

※㈱福岡魚市場 無断転載禁止

# 今月のお花

ハス

# 7月

## 2015年 7月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 ソフトクリームの日 | 4 大安 |
| | | | 大型旋網定時休漁期間 | | | |
| 5 | 6 | 7 七夕 | 8 休市 ナンパの日 | 9 | 10 大安 | 11 真珠記念日 |
| 12 | 13 | 14 | 15 中元 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 休市 海の日 | 21 大安 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 ポツダム宣言記念日 | 27 大安 | 28 | 29 休市 | 30 | 31 | |
| | | 大型旋網定時休漁期間 | | | | |

昨年7月の一世帯あたり「魚介類」消費支出金額　5,879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

## ～すずきのハーブ焼き～

にんにくとローズマリーの香りが魅力。
マリネ液をかけて焼くので身がやわらか

★材料☆（4人前）　1人前エネルギー　160Kcal

| | |
|---|---|
| すずきの切り身 | 4切れ（約400g） |
| にんにく（薄切り） | 1かけ分 |
| ローズマリー | 4枝 |
| マリネ液 | |
| （A）白ワイン | 大さじ2 |
| （A）オリーブ油 | 大さじ1 |
| レモン | 1/2コ |
| ・塩、こしょう | |

★作り方☆

① すずきの切り身に塩とこしょうを各少々をふり、バットに並べにんにくとローズマリーをのせマリネ液Aをふりかけ15分間おく。

② 天板にオーブン用の敷き紙をのせ、にんにくとローズマリーをのせたままのすずきを中央に並べマリネ液も回しかけ190℃のオーブンで15～20分間焼く。

③ 火が通ったらレモンをギュッと絞って汁をかける。

※ ㈱福岡魚市場 無断転載禁止

# ～甘鯛のウロコ焼き～

ウロコのカリカリ食感とふんわりさがマッチした焼き物。

★材料☆（4人前）　1人前エネルギー　106Kcal

甘鯛　　1匹分（約300～400g）
（ウロコをつけたまま三枚おろし）

レモン（くし形切り）　　適宜

・塩、オリーブ油

＜作り方＞

① 甘鯛の血合い部分の小骨を抜き食べやすい大きさに切る。塩少々をふり15分間おく。

② フライパンを温め、いため物よりも多めのオリーブ油を入れ、水けをふき甘鯛のウロコの面から焼く。

③ 弱火で15～20分間かけて焼き、こんがり色づいたら返して身の方を手早く焼く。

④ 器に盛り、レモンを添える。

※㈱福岡魚市場 無断転載禁止