魚ッシュ Information

商品情報

2015
8月号

※無断転載禁止

㈱ 福岡魚市場

ウルメイワシ
羽ガツオ
カンパチ
スズキ

8月 旬

バリ
ヒイラギ
アユ
赤ウニ
アワビ

※㈱福岡魚市場 無断転載禁止

今月のお花

8月

2015年 8月

日	月	火	水	木	金	土
						1 大濠花火大会 大型旋網定時休漁
2 大安 博多人形の日 大型旋網定時休漁	3 鱧（ハモ）の日	4	5	6	7	8 大安 タコの日
9 長崎原爆の日	10	11	12 大型旋網定時休漁期間	13 大型旋網定時休漁期間	14 休市 大型旋網定時休漁期間	15 休市 終戦記念日 大型旋網定時休漁期間
16 大型旋網定時休漁期間	17 大型旋網定時休漁期間	18 大安	19	20	21	22
23	24 大安	25	26 休市	27	28 大型旋網定時休漁期間	29 大型旋網定時休漁期間
30 大安 大型旋網定時休漁期間	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　6,310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

～タコとトマトの和風サラダ～

タコの味がトマトと香味野菜の味をまろやかにします。

★材料☆（4人前）1人前のエネルギー　160Kcal

タコ（ゆでたもの）	100g～150g
トマト	4コ
しらす干し	40g
みょうが	4コ
青じそ	10枚
（A）しょうが（すりおろす）	小さじ1
（A）白ごま	大さじ4
（A）しょうゆ・酢	各大さじ2
（A）みりん	大さじ2弱

★作り方☆

① タコは粗みじん切りにする。トマトはヘタを取り、横に5ｍｍ厚さに切る。
みょうがはせん切り、青じそは粗みじん切りに切る。

② タコとしらす干し、みょうが、Ａを合わせて混ぜる。

③ 器にトマトと②を重ねて盛り青じそをちらす。

※ ㈱福岡魚市場 無断転載禁止

～魚ロッケ～

じゃがいもは熱いうちに皮をむきつぶすとおいしく仕上がります。

★材料☆（4人前）　1人前のエネルギー　206Kcal

	じゃがいも（蒸す）	中2コ（約200g）
（A）	いわしすり身	100g
	えそすり身（味付）	100g
	カレー粉	小さじ1
	塩、こしょう	各少々
	・小麦粉、とき卵、パン粉	各適宜
	・揚げ油	
（B）	キャベツ（せん切り）	各適宜
	にんじん（せん切り）	
	紫キャベツ（せん切り）	
	青じそ（せん切り）	

★作り方☆

① 蒸したじゃがいもは熱いうちに皮をむきつぶす。Aを加えよく混ぜ8コに分ける。

② ①を小麦粉、とき卵、パン粉の順にフライ衣をつけ中温の油に入れ、4～5分間かけて揚げる。

③ Bの野菜とともに盛りつける。

※㈱福岡魚市場 無断転載禁止