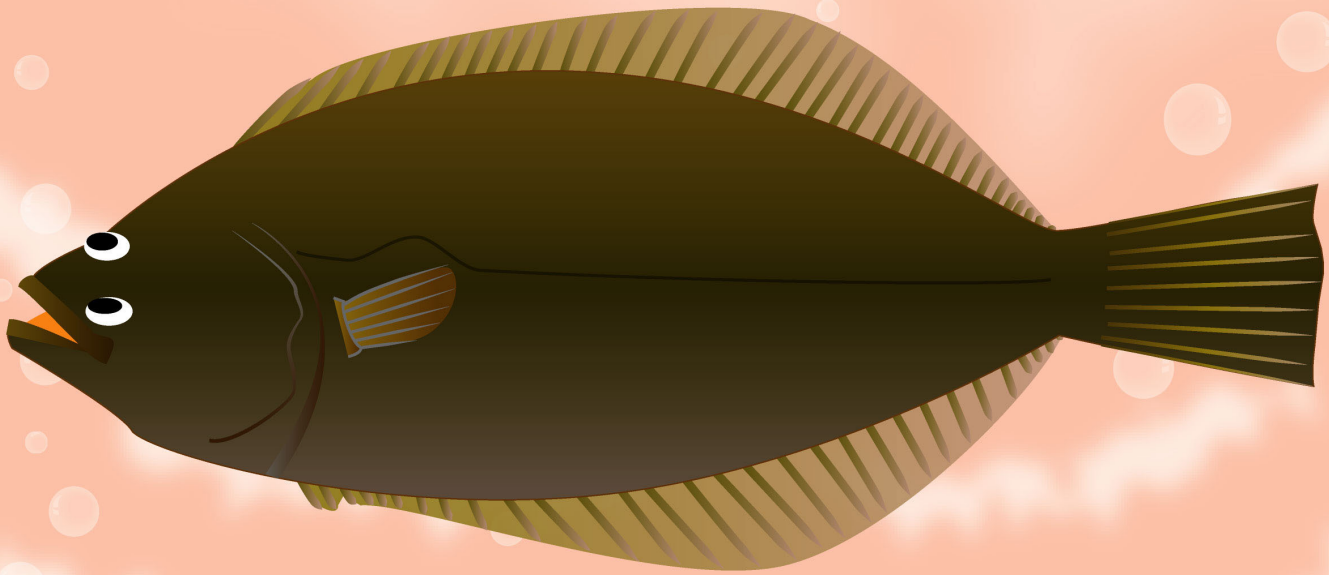
魚ッシュ Information

商品情報



2015
9月号

※無断転載禁止

㈱ 福岡魚市場

ムロアジ
羽ガツオ
シイラ
太刀魚

9月 旬

カマス
子持イイダコ
ワタリガニ
赤ウニ

※㈱福岡魚市場 無断転載禁止

今月のお花

9月

彼岸花（曼珠沙華）

2015年 9月

日	月	火	水	木	金	土
		1 大型旋網定時休漁	2	3	4	5 大安
6	7	8	9	10	11 大安	12 宇宙の日
13	14 コスモスの日	15	16 大安	17	18 かいわれ大根の日	19
20	21	22 大安 開市	23 秋分の日	24	25 大型旋網定時休漁期間	26
27	28 大安	29	30			
大型旋網定時休漁期間						

昨年9月の一世帯あたり「魚介類」消費支出金額　6,028円

※ ㈱福岡魚市場 無断転載禁止

料理研究家　上村節子先生

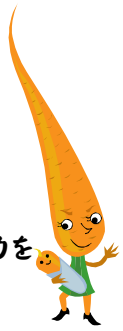
旬のシンプル料理

～いわしの塩煮～

いわしのおいしさが実感できるシンプルな塩煮。
イタリアの定番の味

★材料☆（4人前）　1人前エネルギー　547Kcal

	小いわし	16匹（約800g）
(A)	水	カップ4
	塩	小さじ1　1/2
	しょうが薄切り	8枚
	ねぎ（ぶつ切り）	1本分
	レモン汁	1/2コ分
(B)	付け合せの野菜	
	パプリカ（赤・黄）	各1/2コ
	トマト	1コ
(C)	ドレッシング	
	塩、こしょう	各少々
	レモン汁	1/2コ分
	にんにく（すりおろす）	1かけ分
	オリーブ油	大さじ3
	レモンのくし形切り	適宜



＜作り方＞

① いわしは頭と内臓を取り除き、手早く洗い水けをふく。

② 平なべにいわしを並べ入れAを加えて強火にかける。煮立ったら静かに沸騰する加減に火力を調節し40分程煮る。
（落としぶたはしないで煮る。時々アクを除く。煮汁がうっすら残るまで煮る。）

③ 付け合せの野菜はすべて粗みじん切りにし、よく混ぜたCのドレッシングであえる

④ ②を器に盛り③の野菜を添え、いわしにのせて食べる。好みでレモンを絞っても良い。

▶

※㈱福岡魚市場 無断転載禁止

～いかバーグ～

いかバーグをふっくら焼く場合は弱火で蒸し焼きに。

★材料☆（4人前）　1人前エネルギー258Kcal

	やりいか	250g
	たまねぎ	1/2個
A	たまねぎ（ザク切り）	1/2コ分
A	豚ひき肉	100g
A	ご飯	100g
A	水	大さじ2
A	塩、こしょう	各少々
ソース		
B	マヨネーズ	大さじ4
B	プレーンヨーグルト	大さじ4
B	柚子こしょう	小さじ1/3
B	塩、こしょう	各少々
	パプリカのソテー	適宜

★作り方☆

① いかは内臓を除いてきれいに洗い胴は2cm幅に、足はは食べやすく切り分ける。

② みじん切り用の刃をセットしたフードプロセッサーに①とAを加え、いかが小豆大になるまでかく拌しタネを作る。4等分にして小判形にまとめる。
※フードプロセッサーがなければ包丁で刻み、手で練り合わせる。

③ フライパンを温め、サラダ油小さじ1をなじませ②を並べ入れ、ふたをして弱火で5分間焼く。返して再び5分間焼き火を通す。

④ 器に③を盛りソースの材料Bを合わせてかけ、パプリカのソテーを添えパセリをちらす。

▼

※ ㈱福岡魚市場 無断転載禁止