魚ッシュ Information

商品情報

2015
10 月号

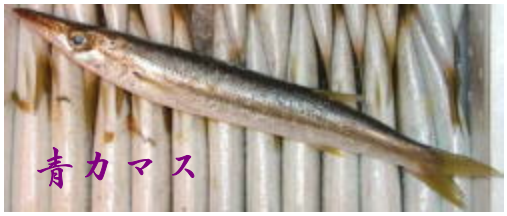
※無断転載禁止

㈱ 福岡魚市場

秋サバ
ムロアジ
シイラ
太刀魚
赤カマス

10月

青カマス
チダイ
糸ヨリ



※㈱福岡魚市場 無断転載禁止

今月のお花

10月

キンモクセイ（金木犀）

2015年 10月

日	月	火	水	木	金	土
				1 大型旋網定時休	2	3
4 大安 いわしの日	5	6	7	8	9	10 大安 銭湯の日
11	12 体育の日	13 さつまいもの日	14	15 大安 きのこの日	16	17
18	19	20	21 大安	22	23	24
25	26	27 大安	28 休市	29	30	31
大型旋網定時休漁期間						

昨年10月の一世帯あたり「魚介類」消費支出金額　６，１８７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

～鮭ときのこの炊き込みご飯～

旬の鮭ときのこ、青じその風味が食欲をそそります。

★材料☆（4人前）1人前のエネルギー　540kcal

生鮭の切り身	200g
しめじ	100g
まいたけ	50g
えのきだけ	50g
米	カップ3
（A しょうゆ	大さじ4
みりん	大さじ4
酒	大さじ1
塩	小さじ1
青じその葉	適宜

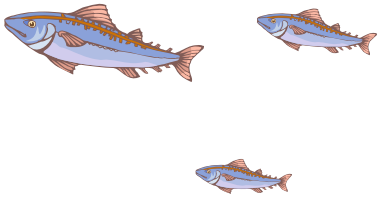
★作り方☆

① 鮭は皮と骨を除き2cm長さのぶつ切りにして熱湯にくぐらせ、霜降りにする。

② しめじは根元を除きまいたけとともに小房に分け、えのきだけは根元を切り落とし2cm長さに切ってほぐす。米はといでざるにあげる。

③ 炊飯器に②の洗い米に鮭ときのこをのせ、Aを加えた水加減720ccを加えて炊く。

④ 炊き上がったら全体をさっくり混ぜ器によそい、青じその葉のせん切りを飾る。



※㈱福岡魚市場 無断転載禁止

～さんまの蒲焼き～

しょうゆとみりん1対1で味つけると臭みを消し、香ばしく仕上がります。

★材料☆（4人前）1人前のエネルギー 358Kcal

	さんま	4尾
（A）	しょうゆ	大さじ4
	みりん	大さじ4
	砂糖	大さじ1
	かぼすのくし形切り	1コ分
	・小麦粉、サラダ油	

★作り方☆

① さんまは頭を切り落とし内臓を取り除き、水でよく洗ってから3枚におろして半分に切る。水けをふき両面に小麦粉を薄くつける。

② フライパンに油を熱し、①のさんまの身を下にして中火で焼き始め、裏返して両面を色よく焼き取り出す。

③ ②のフライパンの油をふきとり、Aを合わせて煮立て②を戻し入れフライパンを動かしながらたれをからめる。器に盛りかぼすを添える。

※㈱福岡魚市場 無断転載禁止