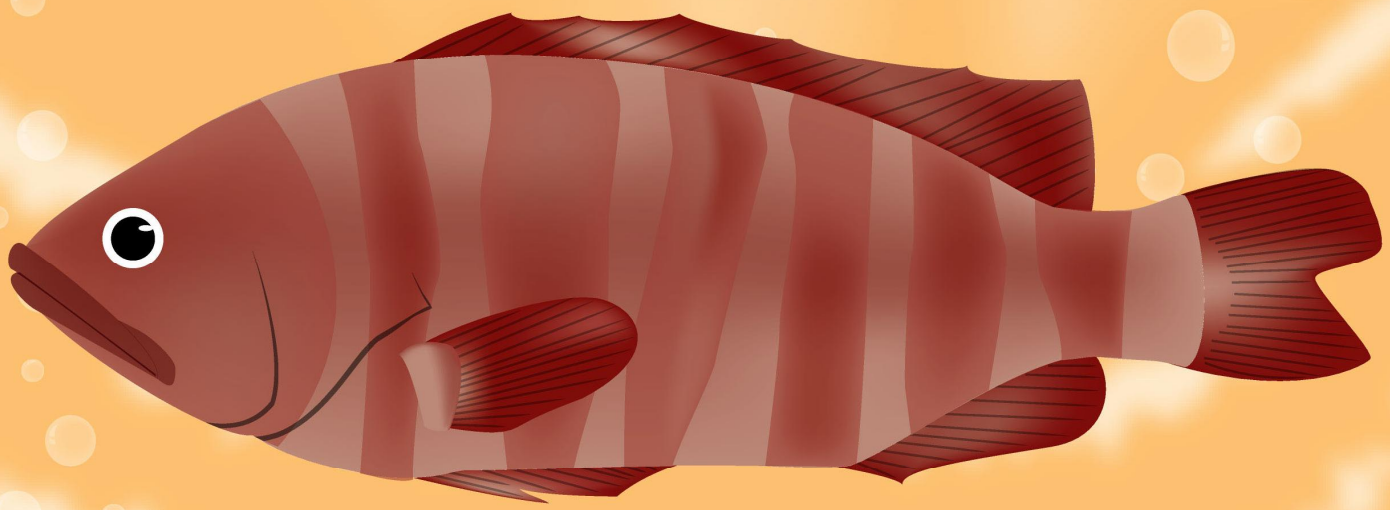
魚ッシュ Information

商品情報



2015
11月号

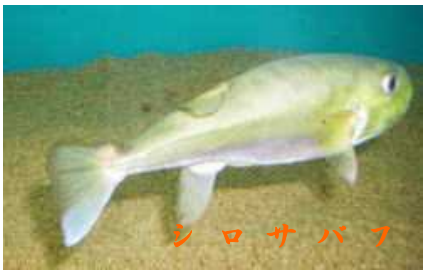
※無断転載禁止

㈱ 福岡魚市場

秋サバ
大型中型アジ
ヤズ
黒ムツ
シイラ

ココ旬

赤カマス
青カマス
糸ヨリ



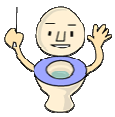
※㈱福岡魚市場 無断転載禁止

今月のお花

11月

菊

2015年 11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 大安	3 文化の日	4	5	6 お見合いの日	7 立冬
8 大安	9	10 トイレの日 	11	12	13 大安	14
15 七五三	16	17	18	19 大安	20	21
22	23 勤労感謝の日	24	25 大安	26	27	28
		大型旋網定時休漁期間				
29 いい服の日	30					
大型旋網定時休漁期間						

昨年11月の一世帯あたり「魚介類」消費支出金額　6，449円

※ ㈱福岡魚市場 無断転載禁止

旬のシンプル料理

料理研究家　上村節子先生

～塩昆布～

**この方法で昆布を煮ると、酢と梅干しの効果で短時間で
ふっくら柔らかに仕上がります。**

<材料> 4人前　　１人前エネルギー　８７Ｋｃａｌ

	昆布（乾）	100g
（A	水	カップ2
	酒	カップ1/2
	酢	大さじ１
	梅干し	１コ
	赤とうがらし（種を抜く）	１～２本
（B	しょうゆ	大さじ６
	みりん	大さじ４
	砂糖	大さじ１

★作り方☆

① 昆布は２cm角に切り、Aとともに厚手の鍋に入れる。ふたをして弱めの中火にかけ沸いてきたらふたを少しずらし、昆布が柔らかくなるまで約３０分煮る。

※ 昆布がまだ堅ければ、水を足してさらに煮る。

② 昆布を食べてみて、柔らかくなっていたらBの調味料を加える。少しずらしてふたをし再び弱火で３０分間煮る。

③ ふたをあけ、焦がさないよう木べらで混ぜながら５分間ほど煮て、つややかに仕上げる。

※煮汁がほぼなくなり、木べらで混ぜたとき鍋底に道が出来る程度まで煮上げる。

※保存は冷蔵庫に入れて早めに食べる。

▶

※ ㈱福岡魚市場 無断転載禁止

旬のシンプル料理

料理研究家　上村節子先生

～塩ざけのみぞれ煮～

焼き魚が定番の塩ざけ、大根おろしをきかせたみぞれ煮に仕上げました。

★材料☆　（４人前）　１人前エネルギー　１９４Ｋｃａｌ

	さけ（甘塩・切り身）	４切れ（約300g）
	大根	1/2本（約500g）
	じゃがいも	2コ（約300g）
	ししとうがらし	8本
(A	酒　淡口しょうゆ	各大さじ2
(B	一味とうがらし 柚子の皮（せん切り）	各少々

★作り方☆

① じゃがいもは皮をむきひと口大に切り水に放す。ししとうがらしはガクを取り切り目を1本入れる。

② 大根は皮をむきすりおろし、ざるに入れて水けをきる。

③ なべに湯を沸かし、さけに湯を通す。表面の色が変わったらすぐに引き上げて冷水にとる。余分な汚れを取り除き、水けをふく。

④ なべに水３カップを入れ、さけを並べ入れじゃがいもを加えて強火にかけ、煮立ったらアクを取る。落としぶたをし、じゃがいもにほぼ火が通るまで中火で15分間位煮る。

⑤ Ａを加え煮立ったら大根おろしを加える。

⑥ 器に盛り煮汁を注ぎBをちらす。

※ ㈱福岡魚市場 無断転載禁止