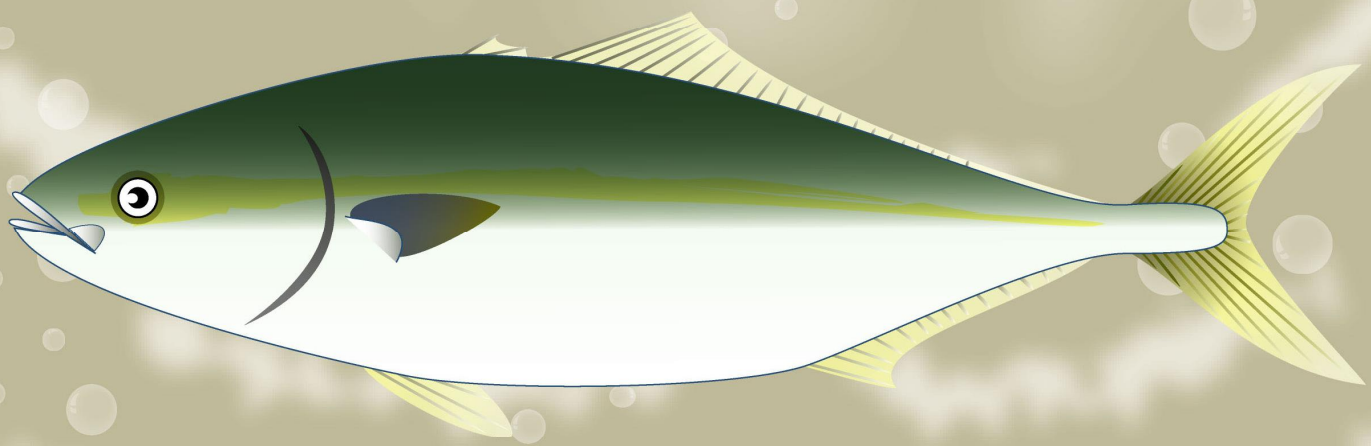
魚ッシュ Information

商品情報



2015
12 月号

※無断転載禁止

㈱ 福岡魚市場

地サバ
旬サバ
秋サバ
大・中型アジ
青アジ
石カレイ

真鯛

アラカブ

12月 旬

白サバフグ
白甘鯛
糸より
マトウ鯛

黒ムツ

アンコウ

赤・青ナマコ

※ ㈱福岡魚市場 無断転載禁止

今月のお花

楓

12月

2015年 12月

日	月	火	水	木	金	土
		1 大安	2	3	4	5
6	7 大安	8	9 休市 クジラの日	10	11 大安	12
13 南極の日	14	15	16	17 大安	18 頭髪の日	19
20 ブリの日	21	22	23 大安 休市 天皇誕生日	24 クリスマスイブ	25 クリスマス	26 大型旋網定時休漁
27	28	29 大安	30	31 休市 大晦日		
大型旋網定時休漁期間						

昨年12月の一世帯あたり「魚介類」消費支出金額　11,714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

～かきの豚肉巻きフライ～

かきを豚肉で巻き、フライにすると衣がはがれなくボリュームもでます。

★材料☆　（４人前）　１人前エネルギー　368kcal

かき（大粒）	20コ
豚肉（ロース薄切り）	20枚
小麦粉、とき卵、パン粉	各適宜
揚げ油 キャベツのせん切り 好みの柑橘類（くし形切り）	各適宜
・塩、こしょう	

★作り方☆

①　かきは塩水でふり洗いをし紙タオルで水けをふく。豚肉は1枚ずつ広げ塩とこしょうを各少々ふり、かきを１コずつのせて巻く。

②　①を小麦粉、とき卵、パン粉の順にフライ衣をつけ１７０℃の揚げ油で３～４分間かけて色よく揚げ火を通す。

③　器に盛り、キャベツのせん切り、好みの柑橘類のくし形切りを添える。

※㈱福岡魚市場 無断転載禁止

～ぶりのオイスターソース風味カレー煮～

脂ののったぶりをカレー粉やオイスターソースでパンチをきかせた味付け

★材料☆（4人前）１人前エネルギー　371 Kcal

ぶり（切り身）	４切れ
根深ねぎ	２本
しょうが	１かけ

煮汁

(A	水	カップ１
	酒	大さじ４
	オイスターソース	大さじ２
	砂糖、しょうゆ	各大さじ１
	カレー粉、ごま油	各小さじ１

ご飯（温かいもの）	茶碗４杯分
白ごま	適宜

★作り方☆

① ぶりは紙タオルで水けをふき半分に切り分ける。根深ねぎは眺めの斜め切りにする。しょうがはせん切りにする。

② なべにAを入れて煮立て①を加えふたをする。時々煮汁をまわしかけながら中火で約１５分間煮る。

③ 器にご飯をよそい②を盛り白ごまをふる。

※㈱福岡魚市場 無断転載禁止