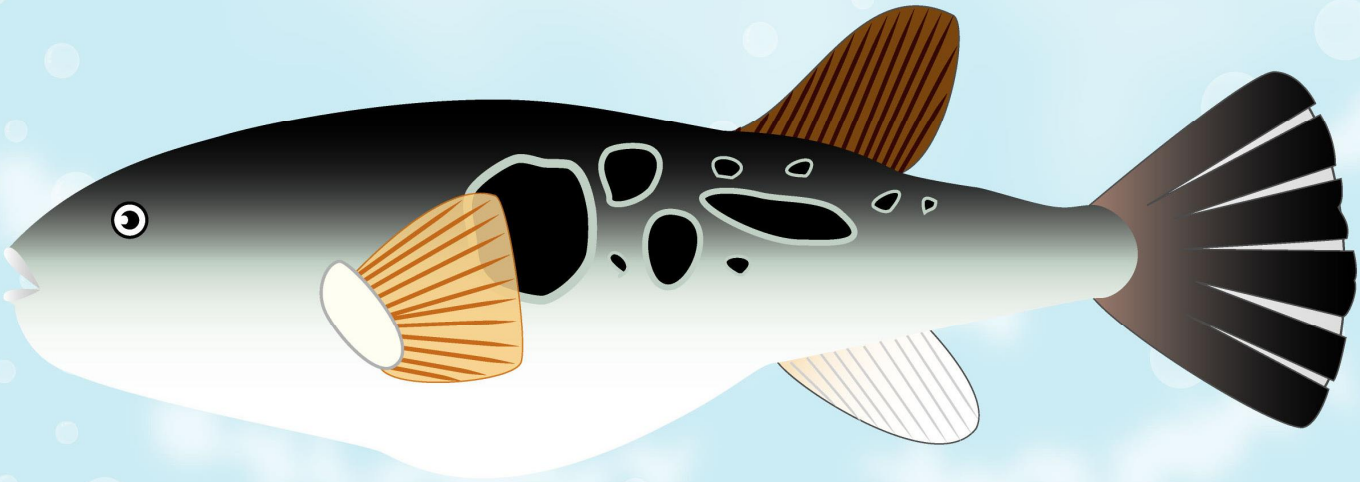
魚ッシュ Information

商品情報



2016
1月号

※無断転載禁止

㈱ 福岡魚市場

旬サバ・寒サバ
大・中型アジ
青アジ
真イワシ
ヨコワ
ダルマ
ブリ
寒サワラ

アラカブ

サゴシ

黒サバフグ

1月 旬

アンコウ
石カレイ
トラフグ
真鯛
赤・白甘鯛
ボラ
スルメイカ
ワタリガニ
赤青ナマコ

白サバフグ

金目鯛

アラ

※ ㈱福岡魚市場 無断転載禁止

今月のお花

1月

2016年 1月

日	月	火	水	木	金	土
					1 元日	2
					大型旋網定時休漁期間	大型旋網定時休漁期間
3	4 大安	5 初市	6	7 人日の節句 (七草の節句)	8	9
大型旋網定時休漁期間						
10 明太子の日	11 成人の日 鏡開き	12	13	14	15 大安 小正月	16 禁酒の日
17 年賀はがき お年玉抽選日	18	19	20	21 料理番組の日 大安	22	23
					大型旋網定時休漁期間	大型旋網定時休漁期間
24	25	26 文化財防火デー	27 大安	28	29	30
大型旋網定時休漁期間						
31						

昨年1月の一世帯あたり「魚介類」消費支出金額　6,219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

～かきご飯～

味付けしたかきの煮汁でご飯を炊くと生臭みを残すことなく
磯の香りがごちそうのふっくら炊き込みご飯のできあがり。

★材料☆　（4人前）　１人前エネルギー　361kcal

米	カップ２
かき（むき身）	２００g
みつば	１／２ワ
（A 酒	カップ１／２
淡口しょうゆ	大さじ２
みりん	大さじ１
塩	小さじ１
・塩	

★作り方☆

① 米は炊く30分前に研ぎ、ザルにあげ水けをよくきる。

② かきはザルに入れて3％の塩水の中でふり洗いし、水けをきる。みつばは2cmの長さに切る。

③ なべにAと②のかきを入れて、強火で手早く煮て身がふっくらしたらとり出す。煮汁は堅く絞ったふきんでこす。

④ 炊飯器に①の洗い米、水と③の煮汁を合わせて480ccにした水加減で普通に炊く。

⑤ 炊き上がったら、③のかきと②のみつばを加えて全体をさっくり混ぜ器に盛る。

※ ㈱福岡魚市場 無断転載禁止

～揚げたらのレタスあん～

水分が多く淡泊なたらは塩をすることが調理の第一歩。
水気が抜けてうまみが増し、身がしまり特有の食感が味わえます。

★材料☆（4人前）１人前エネルギー　169kcal

生だら	8切れ（約500g）
レタスあん	
レタス（ざく切り）	200g
だし	カップ２
しょうゆ	大さじ１と１/２
みりん	大さじ１

・塩、かたくり粉、揚げ油、粗びき黒こしょう

★作り方☆

① たらに小さじ１弱の塩をふり、３０～１時間おく。

② ①のたらの水けをふいてかたくり粉を薄くまぶす。

③ １７５℃の揚げ油に①のたらを入れ、２～３分間かけて色よく揚げる。
かたくり粉大さじ２を同量の水で溶き、水溶きかたくり粉を作る。

④ レタスあんを作る。
なべにAを入れて火にかけ、沸騰したらレタスを加える。火を止めて水溶きかたくり粉を回し入れ、全体を混ぜ合わせたら再び火にかけてひと煮立ちさせる。

⑤ 器に③のたらを盛りレタスあんをかける。好みで粗びき黒こしょうをかけてもよい。

※㈱福岡魚市場 無断転載禁止