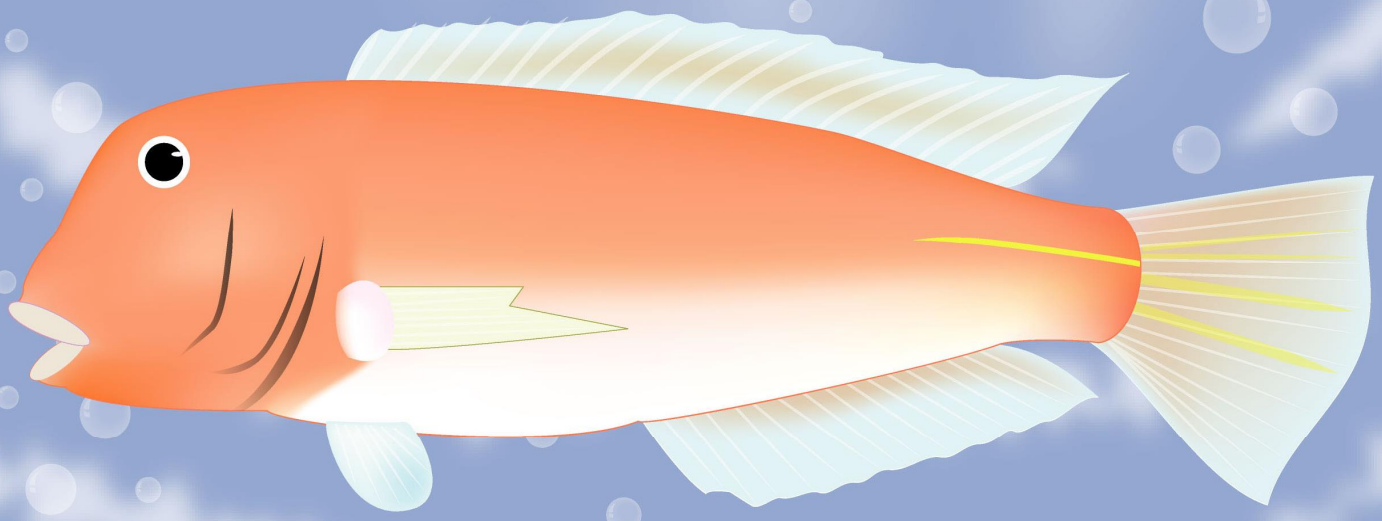
魚ッシュ Information

商品情報



2016
2月号

※無断転載禁止

㈱ 福岡魚市場

寒サバ
寒ブリ
ワラサ
寒サワラ
サゴシ
石カレイ
キツネカレイ
太刀魚
アラカブ
アラ

ダルマ

トラフグ

2 旬

真鯛
赤・白甘鯛
糸ヨリ
金目鯛
シス
ボラ

ウマヅラハギ

ヨコワ

ヒラメ

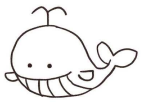
※ ㈱福岡魚市場 無断転載禁止

今月のお花

梅

2月

2016年 2月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 大安	3 節分	4 立春	5	6
7	8	9 クジラの日 	10	11 建国記念日	12 大安	13
14	15 総菜の日	16 所得税の確定申告（～3/15）	17	18 大安	19	20 ワインの日 大型旋網定時休漁
21	22	23 整節の日	24 大安 休市	25	26	27 ツナの日
大型旋網定時休漁期間						
28	29					

昨年2月の一世帯あたり「魚介類」消費支出金額　６，０８８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

～サーモンと白菜のコーンクリームスープ～

寒い日にはとろみのついたスープが体を温めます。
サーモンの身をくずさないよう手早く仕上げましょう。

★材料☆（4人前）１人前のエネルギー 296kcal

サーモン（切り身）	２切れ（300ｇ）
白菜	大２枚
コーン缶詰（クリーム）	大１缶
固形スープの素	２コ
牛乳	カップ１/２

・酒、塩、こしょう

★作り方☆

① サーモンはひと口大に切って酒、塩各少々ふり５分間おく。白菜は葉と軸とに分け葉はざく切り、軸は５mm幅のせん切りにする。

② なべに白菜の軸と水カップ２、固形スープの素を入れ味をしみ込ませる為先に煮る。煮立ったらサーモンを加えふたをし、弱火で３～４分間煮る。

③ ②にコーン缶詰と牛乳を入れ、煮立ったら白菜の葉を加えて塩とこしょう各少々で味を調え、葉がしんなりしたら火を止める。

※㈱福岡魚市場 無断転載禁止

～えびとパプリカの塩炒め～

えびとパプリカで意外にボリュームのあるおかず。
弱火で加熱するとえびのプリプリ食感がでます。

★材料☆（4人前）　１人前のエネルギー　128kcal

むきえび	２００g
パプリカ（赤・黄）	各１コ
ピーマン	１コ
（A 水	大さじ３
酒	大さじ２
塩）	小さじ１／２

・　サラダ油、黒こしょう

★作り方☆

①　えびは背ワタを取り塩、かたくり粉少々をふってもみ、水洗いし水けをきり下記の要領で下味を付ける。パプリカは縦4等分に、ピーマンは縦半分に切りそれぞれヘタと種を取り、さらに横1cm幅に切る。

②　フライパンにサラダ油大さじ２を熱し、えびが重ならないように入れて弱火でいためる。表面を焼いて色が変わったら一度取り出す。

▼

③　②のフライパンにパプリカ、ピーマンを入れて中火でいためAを加えて強火で炒める。水分が飛び全体に味が回ったらえびを戻し入れ黒こしょう少々をふって器に盛る。

※　えびの下ごしらえ　※

むきえび（中）２００g

下味
- 塩　・・・・・・・・１つまみ
- 酒、かたくり粉・・各小さじ１
- こしょう・・・・・少々

※㈱福岡魚市場 無断転載禁止