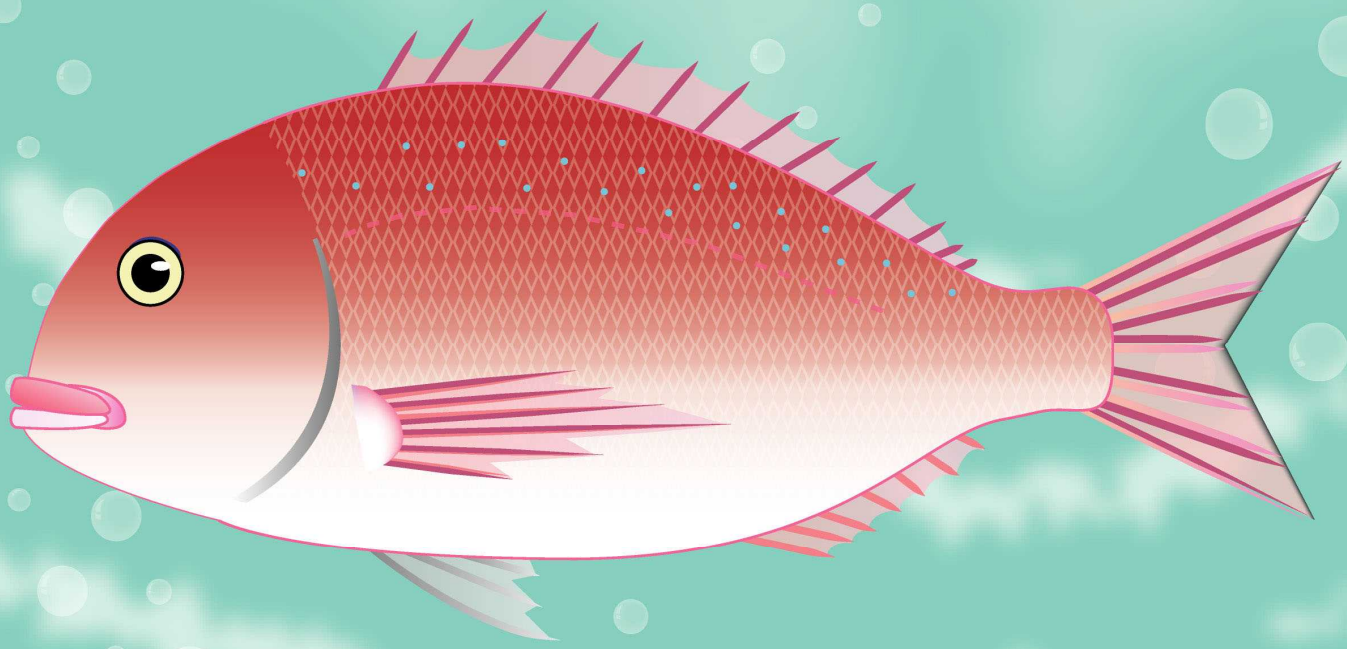
魚ッシュ Information

商品情報



2016
3月号

※無断転載禁止

㈱ 福岡魚市場

真イワシ
サゴシ
水カレイ
ヒラメ
太刀魚
アラカブ

3 旬

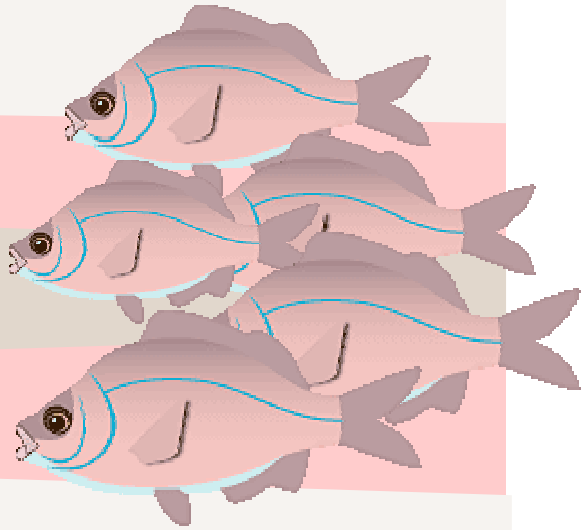
真鯛
赤甘鯛
金目鯛
サヨリ
コノシロ
ウマヅラハギ
スルメイカ
甲イカ
子持イイダコ
地ワカメ

※ ㈱福岡魚市場 無断転載禁止

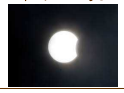
今月のお花

桃

3月



2016年 3月

日	月	火	水	木	金	土
		1 大安	2	3 ひなまつり	4	5
6	7 大安	8	9 休市 部分日食 	10	11	12 大安
13 水産デー	14 煮干しの日	15	16 休市	17	18 大安 米食の日	19
20 春分の日	21 振替休日	22	23	24 大安	25 プロ野球開幕	26 北海道新幹線開通
	大型旋網定時休漁期間					
27	28	29	30 大安	31		
大型旋網定時休漁期間						

昨年３月の一世帯あたり「魚介類」消費支出金額　６，８１５円

※ ㈱福岡魚市場 無断

料理研究家　上村節子先生

旬のシンプル料理

～超簡単いかめし～

ご飯を詰めるいかめしは失敗なくできます。

★材料☆ （4人前） １人前エネルギー　210Ｋｃａｌ

やりいか	２ハイ
ご飯	150g
（Ａ 水	カップ２
淡口しょうゆ、みりん	各大さじ２
青菜（ゆでてざく切り）	適宜
・塩、こしょう	

★作り方☆

① いかは胴から腹わたごと足を抜く。胴は洗って水けをふき、先を少し切り落とす。

② 足は腹わたとくちばしをはずし小口切りにし、ご飯と塩こしょうを加え混ぜ合わせる。

③ ①のいかの胴に②を詰めつまようじで止める。

④ なべに③とAを入れ強火にかけ、煮立ったら弱火にしぶたをして30分間煮る。

⑤ 粗熱がとれたら切り分けて器に盛り、煮汁で青菜に味をつけ添える。

※ ㈱福岡魚市場 無断転載禁止

～鯛のイタリアン蒸し～

あさりのスープで鯛がしっとり蒸し上がります。

★材料☆　（4人前）１人前エネルギー　297kcal

鯛（アラ炊き用）	1盛（約800g）
あさり（砂抜きしたもの）	16コ
（A オリーブ（塩漬け）	16コ
トマト（くし形切り）	小2コ
オリーブ油	大さじ4
水	大さじ4
パセリ	適宜

・塩、こしょう、オリーブ油

★作り方☆

① 鯛のアラに塩8gとこしょう少々をふる。

② 4人分の耐熱容器銘々に①の鯛、あさり、Aを等分して盛りつける。ラップをふんわりかぶせるかまたはふたをする。1人分ずつ電子レンジ（６００W）に約３分間かける。電子レンジから取り出しそのまま１～２分間蒸らす。残りも同様にして電子レンジにかける。あさりの口が開かなければ１０～２０秒ずつかけて様子を見る。

③ 食べる時パセリをふる。

▼

※㈱福岡魚市場 無断転載禁止