

富山きときと鮮魚BOXご注文ありがとうございます。

まん延防止措置が延長され不自由な日々が続く、自宅での食事が増える中、少しでも旅行気分を味わっていただければ幸いです。

コロナウィルスが早く終息しますように 株式会社竹勘 代表取締役 竹内 信善 市場部責任者 押川 強

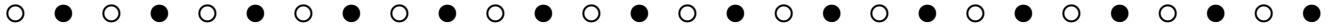


コープあいちで作成された「きときとBOX」アップロード動画です。サバ・ツバス・カマスなどの魚のさばき方がご覧いただけます。参考にどうぞ。



白えび <岩瀬漁港> 富山湾の宝石白エビ。手間はかかりますが殻を剥いて刺身で。

- かき揚げ（新たまねぎ・三つ葉がおすすめ）、味噌汁もおすすめてです。
- 味噌汁 ①白エビをザルにあげてサッと洗う。
②洗った白エビのヒゲを切り落とし、頭と胴体に分ける。
③湯を沸かし沸騰したら白エビ（頭・胴）を煎れ、白くになったら味噌を溶く。
※地元ではキュウリのスライスをいれたりします。意外と美味しいですよ。

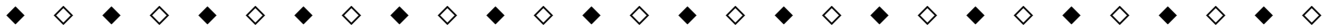


アジ<魚津漁港> 刺身、塩焼、フライ、干物 あじの梅ごはん

- ① アジはお刺身用におろし、食べやすい大きさに切る。
- ② ご飯に梅肉と千切り生姜を混ぜる。
- ③ ボウルにしょうゆ、ごま油・すりおろし生姜少々でお好みの味付けをし、食べやすい大きさに切ったアジ・大葉・ミョウガを入れ和える。
- ④ ②のご飯を器に盛り、③を乗せて、きざみ海苔をちらし、千切りきゅうりを添えてできあがり。



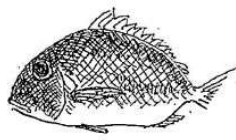
開いて塩水に30分～1時間ほど漬
け、干物作りも（塩分濃度10～
15%）身を先に干し、乾いたら皮面
を干します。指で押さえて少し弾力が
残る程度がおすすめ。冷蔵庫で3日ほ
ど保存できます。



チダイ<魚津漁港> 刺身、塩焼、鯛めし



エラ・内臓を取り除いて
おけば、冷蔵庫で
保存できます。



トケ刺さり、包丁
キズのない面もなく
さばく時にしかり
力を入れることが
できます。



皮ひきは、包丁を水平に
じ、皮を押さえるように
して小刻みに動かして、
左手で皮を引っ張る
のを助ける。



※切りのこしがあつたら、手で
引きちぎりはよい。



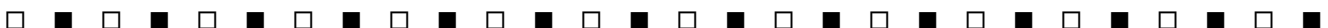
皮を引くことが苦手な方は産摩風「魚問の焼切りぞ」
皮つきのまま皮をよく焼く(中は生)。
焼きたてを温いうちにワサビはら
ゆでどうぞ。ひと味ちがいます。



真さば<魚津漁港> 塩焼・煮付・焼鯖寿司に しめサバの作り方【砂糖・塩・酢でしめる】編

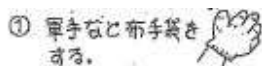
○サバは三枚におろしておく。

- ①【砂糖でしめる】 おろしたサバをキッチンペーパーの上に置き、砂糖をふる。サバの皮面を下にして身が見えなくなるくらいのたっぴりの砂糖をかけるのがおいしい作り方のコツ。冷蔵庫で1時間ほど置いておく。
 - ②【塩でしめる】 砂糖をさっと洗い流し、次は塩でしめていく。水分をしっかり拭き取ったら、あとは砂糖でしめる工程と同様。冷蔵庫で1時間ほど置いておく。
 - ③【酢でしめる】 塩をさっと洗い流し、水分をしっかり取ったサバをバットに入れ、身が隠れるまで酢を入れて冷蔵庫で1時間ほど置いたら完成。
 - ④【冷凍する】 酢からあげた状態で水分をさっと拭き取り、半身ごとにラップで包んで、-20℃以上で24時間冷凍。
 - ⑤【骨を抜いて皮を引く】 サバの中央に連なっている小骨をピンセットなどで抜き取る。抜き終わったら、頭側の端から、身を押しえながら皮をはいていく。食べやすい大きさに切って器に盛ったらできあがり。
- ★ポイント…砂糖・塩でしめたあとは、さっと洗ってしっかり水気を拭き取ってください。せっかく出した水分が戻ってしまいます。



フクラギ(福来魚)<魚津漁港> 刺身、塩焼、煮付、カルパッチョ、みりん干しも美味

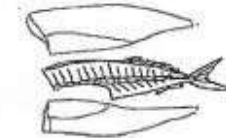
富山で一番食べられている魚。出世魚であるブリの子。



① 軍手など布手袋を
する。



② 三枚に下ろす
頭を落して



③ 皮ひき

包丁を小刻みに
動かして皮を引
つ張るのを助
けるだけ。



逆方向から
身をそいで
刺身に

