

# 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中、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するように 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、さざみ海苔をちらし、千切りきゅうりを添えてできあがり。

お届けしたアジ、フクラギ、鯛の刺身、出し巻きたまご・キュウリをサイコロサイズのカットを大葉を敷いた酢飯に乗せ、剥いた白エビを乗せ、わさび醤油で食べる海鮮丼もおすすめてですよ！



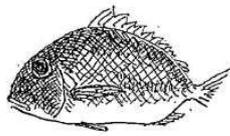
開いて塩水に30分～1時間ほど漬  
け、干物作りも（塩分濃度10～  
15%）身を先に干し、乾いたら皮面  
を干します。指で押さえて少し弾力が  
残る程度がおすすめ。冷蔵庫で3日ほ  
ど保存できます。



## 鯛 <入善漁港> 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  
さばく時にしっかり  
力を入れることが  
できます。



皮むきは、包丁を水平に  
して、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。



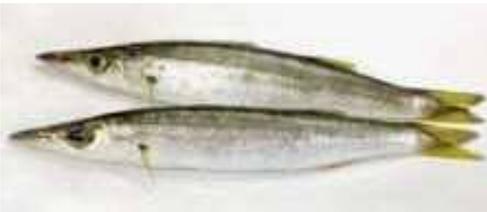
※切りのこしがあつたら、手で  
引きちぎればよい。



皮を引くことが苦手な方は産摩風「魚周の焼切りで」  
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しょう  
ゆでどうぞ。ひと味ちがいます。



## カマス <四方漁港> 塩焼・フライ・干物に



エラ・内臓を取り除い  
ておけば、冷蔵庫で  
保存できます。

塩焼きが最高！身離れが悪いので熱いうちに！  
刺身OK！開いて干物に！

カマスの開き(干物)・・・腹開きです。



ウロコを取り、腹側の尾の  
方から、背骨の上を包丁  
で引いていく。  
ていどに2.3度かけて・・・  
頭も開き、腹ワタを除く。

5分程、うすい塩水に漬ける  
5～6時間 天日乾燥すれば  
1日完成。  
冷蔵庫で10時間位干せばよい。

### かますの塩焼き

カマス…2尾  
塩…適量  
かぼす(またはすだち、レモン)…1個  
大根おろし…適量

### 作り方

1. カマスはうろこを取り、腹に包丁を入れて内臓を取り出し流水でサッと中を洗う。
2. よく洗って両面に塩を振り20分以上おく
3. 2を魚焼きグリルがオープンで焼く。
4. 皿に盛り、かぼすと大根おろしを添える



## 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。



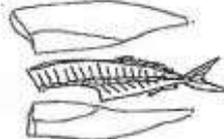
① 軍手など布手袋を  
する。

② 三枚に下ろす

③ 皮ひき



頭を落して



包丁は小刻みに  
動かし皮を引  
つぎ振るのを助  
けるだけ。



逆方向から  
身をそいで  
刺身に

