

富山きときと鮮魚BOXご注文ありがとうございます。

“コープぎふの組合員様、一緒に乗り越えましょう”

コロナウィルス第4波が全国に拡大しているようです。自宅での食事も増える中、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）、味噌汁もおおすすめです。

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。



サゴシ<新湊漁港> 刺身、炙り、塩焼き、西京漬、幽庵焼き、フライ、に

<炙り>

- ①サゴシを三枚におろす。
- ②皮面をバーナー（またはガスコンロ強火）で炙り、氷水にくぐらせ水気を取る。（タオル・キッチンペーパー）
- ③切って、小口ネギをのせ、生姜醤油やボン酢（ゆず胡椒）で！



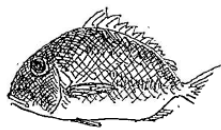
サゴシは尾の方が旨い！

<幽庵焼き>

- ①切身の水気を切り皮面に飾り包丁「×印」を入れる。
- ②ボウルに醤油、酒、みりんを同じ比率にして切り身を浸ける。ゆず2/1またはレモン2/1をスライスして入れる。
- ③1時間ほど漬けたあと、表面の水分を拭き取り焼く。



真鯛<新湊漁港> 刺身、塩焼きに



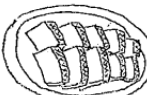
トケ刺さり、包丁のしこりもなく、さばく時にしっかり力を入れることができます。



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す。左手で皮を引っ張るのを助ける。



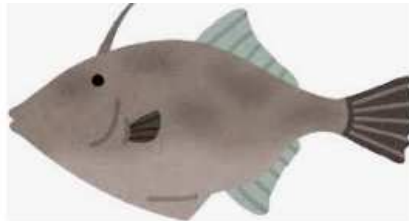
頭は、茶巾を花に取っておく。三枚おろすのが、やりやすく、紅もきれいにできず。※切りのしこりがあったら、手で引きちがいはない。



皮を引くことが苦手な方は薩摩風「角筒の焼切り」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フサビシ（ゆず）でどうぞ。ひと味ちがいます。



かわはぎ<新湊漁港> 煮付・刺身・鍋物



- ① 角のうしろに包丁を入れ、頭頂の半分まで切り込み、手で頭を引きちぎる。

- ② 背ビレ、腹ビレ、尾ビレを厚めに切りおとす。（皮がムキやすい）



包丁で肝のつけ根をていねいに切り、肝を取る。

皮の端を少しゆくり、尾の方に引っかけて皮をむき取り取る。
★ 湯煮にする場合は、口元の皮をむき取り、尾の方へ引く。肝と腹ワタは後で取る。

肝は煮付。醤油で溶いて刺身ダシもおすすめ！

保存皮を剥いてあれば、冷凍保存もできます。



茹で紅ズワイガニ<魚津漁港>

茹でてあります。そのままお召し上がりください。



※お届けの発泡スチロールは、再利用できない強度の容器です。地域のゴミとして各ご家庭で処分をお願いします。