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。

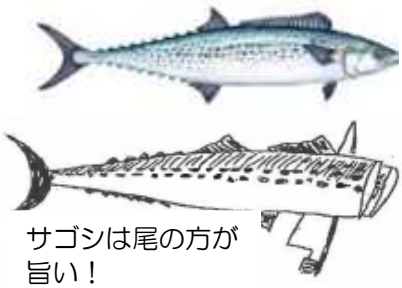
▲ ▽ ▲ ▽ ▲ ▽ ▲ ▽ ▲ ▽ ▲ ▽ ▲ ▽ ▲ ▽ ▲ ▽ ▲ ▽ ▲ ▽ ▲ ▽ ▲ ▽

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）、味噌汁もおすすめです。

味噌汁　①白エビをザルにあけてサッと洗う。
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。
ヒゲを取って、ブロッコリーやアスパラでオイルパスタにしても美味しい！

○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ●



サゴシは尾の方が旨い！

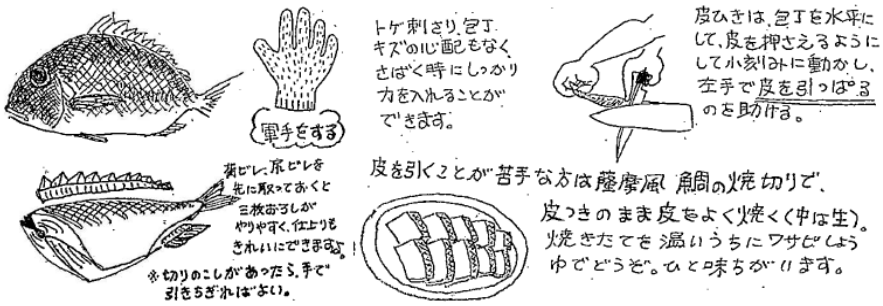
サゴシ<新湊漁港>　刺身、炙り、塩焼き、西京漬、幽庵焼き、フライに

【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スライスして小口ネギをのせる。
生姜醤油やポン酢（ゆず胡椒）、青じそドレッシングなどお好みで！

【西京漬け】
①切身の水気を切り、味噌2:1砂糖の割合、酒、みりん適宜サゴシの両面に塗る。
②チャック付き保存袋に入れ、半日～１日冷蔵庫へ入れるみそが焦げないように焼く。
※フライの場合、衣をつけて冷凍しておくと、とても便利ですよ。

◆ ◇ ◆ ◇ ◆ ◇ ◆ ◇ ◆ ◇ ◆ ◇ ◆ ◇ ◆ ◇ ◆ ◇ ◆ ◇ ◆ ◇ ◆ ◇ ◆ ◇ ◆ ◇

真鯛<新湊漁港>　刺身、鯛めし、塩焼き、アラ汁に



【鯛めし】

①鯛は捌いて5枚におろし、塩を振り両面焼く。
②米(3合)を炊飯器に入れる。水加減は分量通り。うすロ醤油・酒(各大3)、みりん(大2)、塩(小1)と生姜ひとかけ、最後に、焼いた鯛を乗せ、普通に炊く。
③炊けたら皮と骨を取って身をほぐし、ごはんと混ぜる。あれば三つ葉など乗せてできあがり。

◆残ったアラはアラ汁に!
アラに付いたうろこと血合いを良く洗い流し、熱湯をかけて臭みを取る。だし汁に酒・みりんを加えて沸騰したら、アラを加える
さらに沸騰したら、弱火にして15分程煮込む。塩を加え、味を整える。器に注ぎ、小ネギや三つ葉を乗せる。

★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆　☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆

サバ<生地(いくじ)漁港>　塩焼き、煮付け、竜田揚げに

【焼さば寿司】　各務原市にお住まいのＴさんよりリクエスト

①三枚おろしにしたサバの中骨をとり塩を振って中火で十分に加熱する。
②酢飯を作り、お好みでちぎった大葉、白ゴマをまぶす。
③お皿にラップを敷き、サバ、大葉、②の順で乗せる。
④ラップの両端をキャンディー上にして形を整える。
⑤巻きすで形を整えたら、冷蔵庫で３０分冷やす。
⑥一口サイズに切って器に盛り付けたら完成。

★ポイント…ラップが破れないよう、サバは火が通ったら粗熱を取ってから乗せましょう。