

# 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。



## アジ <新湊漁港> 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。

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



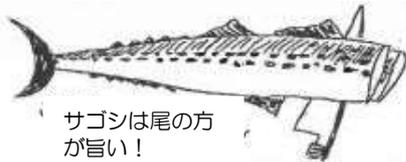
開いて塩水に30分～1時間ほど漬  
け、干物作りも（塩分濃度10～  
15%）身を先に干し、乾いたら皮面  
を干します。指で押さえて少し弾力が  
残る程度がおすすめ。冷蔵庫で3日ほ  
ど保存できます。



## 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、生姜醤油やポン酢（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。
- ③ 1時間ほど漬けたあと、表面の水分を拭き取り焼く。

## カマス <新湊漁港> 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。  
でいかに2.3度かけて、頭も開き、腹ワタを除く。

5分程、うすい塩水に漬けて5～6時間、天日乾燥すれば完成。  
冷蔵庫で10時間位干してもよい。

### 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. よくふいて両面に塩を振り20分以上おく
  3. 2を魚焼きグリルかオーブンで焼く。
  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) <氷見漁港> 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。



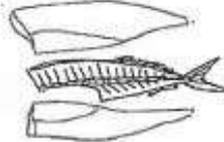
- ① 單手など布手袋をする。

- 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て皮を引く5分程のさしかけるだけ。



逆方向から身をそいで刺身に

