

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、生姜醤油やポン酢（ゆず胡椒）で！



- <幽庵焼き>
- ①切身の水気を切り皮面に飾り包丁「X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。

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！聞いて干物に！

カマスの開き(干物)…腹開きです。



クロコを取り、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、うすい塩水に漬けて5～6時間 天日乾燥すれば完成。
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、腹に包丁を入れ内臓を取り出し流水でサッと中を洗う。
 2. よく洗った両面に塩を振り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)<新湊漁港> 刺身、塩焼、煮付、カルパッチョ、みりん干しも美味

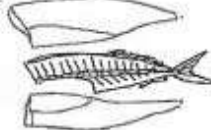
富山で一番食べられている魚。出世魚であるブリの子。



- ① 両手など布手袋をする。

- ② 三枚に下ろす

- ③ 皮ひき



包丁は小刻みに動かして皮を引く振るのを助けるだけ。



フクラギのみりん干

材料		
フクラギ	1尾	①フクラギは3枚におろす（腹骨・血合い骨はぬくと食べやすい）
塩	適量	②軽く塩をふり20分～30分くらいおく
酒	200cc	③フクラギを適当な大きさに切り分ける
みりん	200cc	④密閉袋に切身、煮切った酒・みりんを入れ封をして冷蔵庫で2～3時間ほど漬込む
白ごま	適量	⑤汁気を取り、餅網などに乗せ表面が乾くまで干す。
		⑥干しがあがったら焼いて食べる。冷蔵庫で3日ほど保存可能※冷凍の場合は3週間が目安

開いたフクラギを10%くらいの塩水に30分ほど漬けてから水気を取り、天日で2～3時間干せば完成。

◆10%の塩水500mlの水に50gの塩を溶かせばOK

★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家庭で処分をお願いします。