

富山きときと鮮魚BOXご注文ありがとうございます。

～1年間のご利用ありがとうございました～



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。

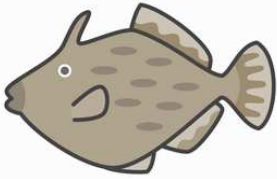


白えび <岩瀬漁港> 富山湾の宝石白エビ。手間はかかりますが殻を剥いて刺身で。

かき揚げ（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

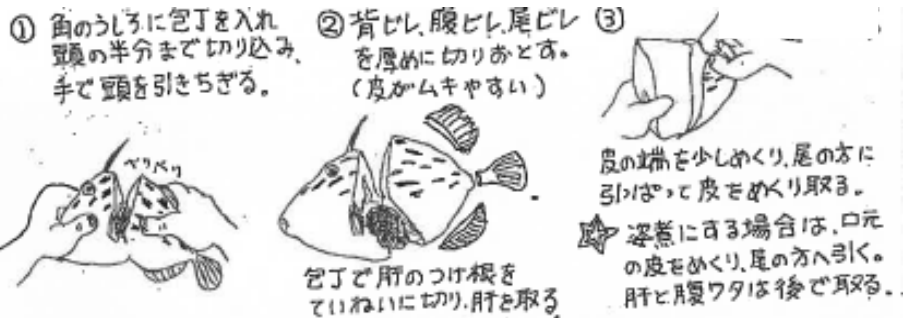
- ①白エビをザルにあげてサッと洗う。
- ②洗った白エビのヒゲを切り落とし、頭と胴体に分ける。
- ③湯を沸かし沸騰したら白エビ（頭・胴）を煎れ、白くなった味噌を溶く。
※地元ではキュウリのスライスをいれたりします。意外と美味しいですよ。
ヒゲを取って、ブロッコリーやアスパラでオイルパスタにしても美味しい！



カワハギ<新湊漁港> 刺身・煮付け・鍋物・みりん干しに

皮を剥いてあれば、冷凍保存もできます。

醤油・みりん1：1で漬け込み、みりん干しにも。
これからの季節は鍋がおすす



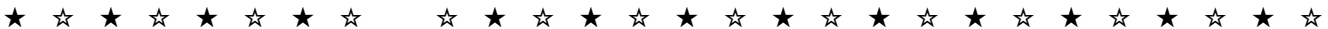
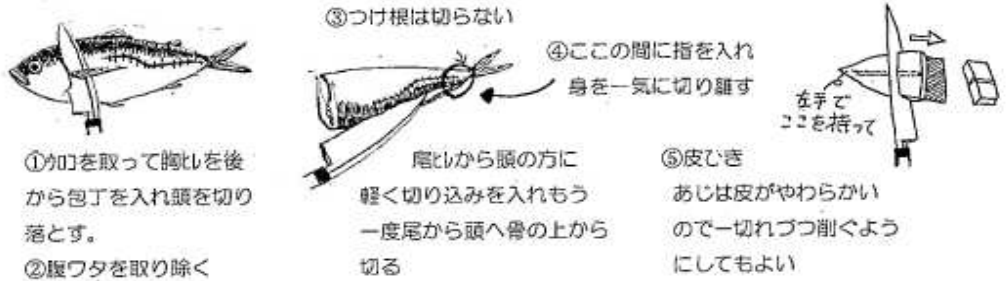
肝は煮付。醤油で溶いて刺身ダレもおすすめ！



アジ<新湊漁港> 刺身、塩焼、フライ、干物



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。



サバ<新湊漁港> 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。



太刀魚<新湊漁港> 炙り、塩焼き、照り焼き、蒲焼など

おろし方

- ①軽く洗ってから頭と尾を切落とし、内臓を取り出しきれいに洗う。
- ②作る料理に適した長さに切り分ける。
- ③背ヒレのキワの小骨を取る。まず背ヒレのキワに沿って深めに包丁で切り込みを入れる。反対も同様に。
- ④背ヒレを包丁でおさえ、身を静かにを引っ張ると小骨がきれいに剥がれる。
★炙りにする場合は、ここから三枚におろしてください。（皮むき不要）

