

骨取りで食べやすい！ 下処理要らずでお手軽！ ジュューシーで美味しい！ 骨取りサバ三枚おろし

お魚切り身 NO.1 年間約33万点のご利用がありました！



骨取りサバ三枚おろし(無塩)
凍 320g(3枚・個包装)
本体価格 438円 税込価格 473円
次回予定 毎週

① 脂たっぷりのサバを新鮮なまま食卓へ

北欧産のサバは脂質が高いことが特徴です。脂のりがピークをむかえる9～11月頃に北欧でサバを漁獲し、漁獲後すぐに1尾丸ごと急速冷凍して鮮度を保ちます。脂のりが良いので、調理したとき硬くなりにくくジュューシーな味わいになります。

② 手作業で1本1本 ていねいに骨取り

凍ったまま3枚におろしたサバは、低温管理のもと、手触りと目視で確認しながらピンセットで1本1本丁寧に骨抜きをします。

土岐市 KATOさんに教えていただきました！

180秒で作る サバの味噌煮(2人分)

材料 骨取りサバ三枚おろし…2枚
味噌、砂糖、みりん、酒…各大きじ
すりおろし生姜…1/2片

- 作り方
- ① サバは斜めに切れ目を3本入れておく。
 - ② 食品用ポリ袋に材料を全て入れて調味液とサバをよく絡める。
 - ③ 袋の中の空気を抜いて先端を縛り、電子レンジ(500w)で3分加熱する。



組合員さんの声

無塩タイプなので料理に合わせて味付けを変えられるのが嬉しいです。好きな大きさに切っているいろんな料理に使っています。
(恵那市 ワレモコウさん)

脂がのっていて美味しいです。骨がないのでいろんな料理に使いやすく重宝しています。
(瑞穂市 マロンプリンさん)

大好きでいつも冷凍庫にストックしています。臭みも骨もなくサバはこれしか買わないです。
(大垣市 猫の手も借りたいさん)

骨が取ってあるので小さい子どもやお年寄りにも安心して食べてもらえます。
(郡上市 ゆさこさん)

解凍してすぐ調理できるし、下処理いらずで助かっています。
(大垣市 いぬきさん)

美味しくてお手軽！組合員さんに人気のお魚商品が集まりました

お魚惣菜 NO.1



骨取りさばのみぞれ煮
凍 285g(固形量180g(2切×3))
本体価格 398円
税込価格 429円
次回予定 毎週

手軽ですごく美味しいです。子どもは「煮汁も美味しい」と、ご飯にかけて食べています。
(大垣市 TOMATOさん)

タレが多いので、茹で野菜と一緒に盛り付けてタレと絡めて食べています。
(中津川市 シフォンさん)

お魚フライ NO.1



生から造ったあじフライ
凍 250g(6～9枚)
本体価格 380円
税込価格 410円
次回予定 3月2週

揚げただけで簡単です！アジが分厚くふっくらしていて「アジ食べてるー！」って感じがします。お弁当にも使えます。
(池田町 ごろんさん)

とても美味しいです。アジを自分で買って生からつくるより美味しいと思ったほどです。何よりフライが気軽にできます。
(可児市 はらんばさん)

味付け魚 NO.1



マルキ商店のさばみりん干し
凍 220g(2枚)
本体価格 368円
税込価格 397円
次回予定 2月4週

忙しいときに事前の味付けなしに使えるので助かっています。
(海津市 棚橋さん)

サバが苦手な主人も1枚ペロリと食べます。もう他のは食べられないー！
(美濃市 キンギョさん)

海鮮丼 NO.1

サーモンたたき丼(粗挽きタイプ)
凍 80g(40g×2)+タレ
本体価格 318円
税込価格 343円
次回予定 毎週



調理の手間無く簡単に食べられます。サーモンのコクがあって美味しいです！
(瑞穂市 やまっ子さん)

アボカドを加えてもっと美味しく食べています！！
(中津川市 いもちゃんさん)



クローズアップ
わたしの逸品

お魚料理、食べていますか？

食卓に魚料理が並ばない日が増えていませんか？本当はもっと食べたけれど、下処理や魚の調理を苦手を感じることも…。今回は、ご家庭で手軽に美味しく食べられるお魚をご紹介します。栄養たっぷりのお魚を家族みんなで食べたいですね。

体にうれしい栄養がいっぱい

魚には私たちの健康な体づくりに欠かせない栄養素がバランスよく豊富に含まれています。毎日の食卓に少しずつ取り入れて、魚を食べる習慣をつけましょう。

タウリン

目がよく見えるようにならないかな。成人病も気になる。それならタウリンです。

DHA(ドコサヘキサエン酸)

ぴっか〜ん☆頭が良くなりしたい！DHA(ドコサヘキサエン酸)は認知症の予防・改善に効果。緑茶(カテキン)と一緒にとると更に効果アップ。

ビタミン

最近、肌にニキビが…。健康的なお肌を保ちたい。美しいお肌を保つビタミン。動脈硬化やガンを引き起こす悪玉活性酸素を抑制するビタミンも豊富です。

たんぱく質

強い体をつくりたい！体の働きを良くするタンパク質。

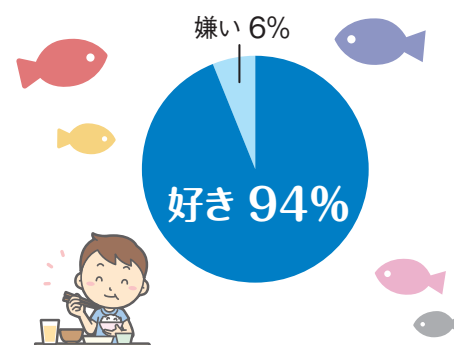
カルシウム

骨や歯を丈夫にしたい！それならやっぱりカルシウム。

引用：熊本県海水養殖漁業協同組合

組合員さんアンケート によると、 9割の方が魚が好き！

Q. 魚は好きですか？



でも、魚の調理を苦手を感じることも

魚臭さが気になります。家で下処理すると流しや排水口が汚れてしまう。
(垂井町 チャマさん)

グリルの後片づけが面倒です。洗いにくしい汚れも落ちにくい…。
(関市 ぽぶさん)

家族の健康を考え週に何度かは魚を出しますが、どうしても焼き魚か煮魚のワンパターンになるのでレシピに悩みます。
(笠松町 ボールさん)

子どもが小さいので、骨を取って食べさせるのが大変です。
(高山市 ハルアサマさん)

魚は好きですが、肉料理と比べると主食としては存在感、ボリューム感が少しさびしく物足りなく感じるので、他のサブメニューも足して作っています。
(各務原市 ピースさん)

生臭い骨抜きが面倒です。でも本当はもっと食卓に登場させて子どもに食べてもらいたい。
(関市 ゆいさん)