

ご注文ありがとうございます。きときと鮮魚BOXをお届けします。



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。



カマス 新湊漁港

塩焼き・干物・刺身

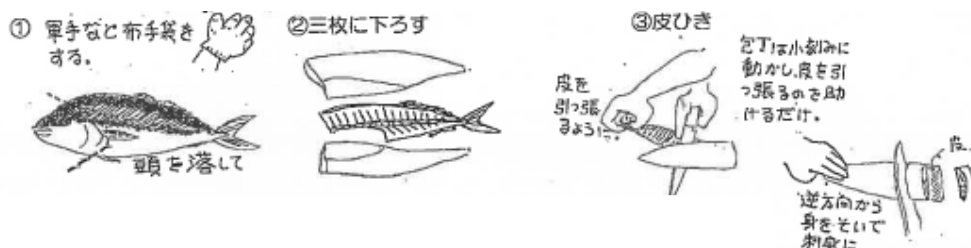
○カマスは水分の多い魚なので、焼く前に塩で軽くしめるとよいです。魚の生臭さもなく
なり、さらに美味しくなります。若干水っぽさがあり身が柔らかいため、塩焼きや干物、素揚
げにして食べるのがおすすめの魚です。半透明の白身魚で、生で食べることもできますが、
足がはやいので一般的に刺身で食べられることは少ないですが、もし三枚おろしにされる場
合は以下の方法を参考にどうぞ。

①まずウロコを引き落とします。カマスのウロコはヒレ際など隠れた個所に残りやすいの
で、細部までウロコ取りを当ててしっかりと。
②胸ビレと腹ビレに沿って頭を切り落としたあと、逆さ包丁に持ち替えて肛門から腹を切り
開き、包丁の切っ先で内臓をかき出し、中骨主骨に付着している血ワタを竹製のササラや歯
ブラシで掃除し、きれいに水洗いをしたら水気を拭き取ります。
③3枚おろしにするには、背ビレに沿って尾の付け根まで背身を切り開き、次に尾の付け根
から尻ビレに向かって腹身を切り開き、尾の付け根に包丁を差し入れ、頭の切り口に向かっ
て半身腹骨を切り取り、同じ要領でもう片方も切り取ると、半身2枚と中骨の基本的な三枚
おろしが出来上がります。



ふくらぎ(ツバス)新湊漁港

刺身、煮付け、照焼、カルパッチョ、みりん干し



<ふくらぎの照焼>

ふくらぎ切身	4切
お酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ2
味酢	大さじ2

①余分な水分を抜くため、ふくらぎの切身に軽く塩を振り20分
ほど置く
②フライパンを熱し、サラダ油を塗り皮目から焼く。7割ほど熱が
通ったら裏返す
③弱火にして調味料をかける。煮汁をかけながら照りが出るま
で煮詰めて完成

甘エビ 岩瀬漁港

刺身・唐揚げ



甘えび <岩瀬漁港> 殻を剥いて刺身で。

何ととっても刺身が一番！

<唐揚げ>

①ポリ袋に甘えび・塩・胡椒・片栗粉を投入。袋の中でよく合わせる
②フライパンに甘えびを重ならないように入れて、上から油を回し入れる
③コンロの火をつけ、はじめは強火。油がぶくぶくとなったら火を落とす。
甘えびはカリッとなるまでそのまま。
④カリッとなったら裏返し、全体がカリッとなったら油を切る

アカカレイ 生地漁港

煮付け、塩焼き、唐揚げ 等

○赤カレイは、水深40～900mに生息で大きな口が特徴です。体全体が
赤みがかかっているのが名前の由来。お隣の福井県で水揚げされた赤
カレイは「越前がれい」としてブランド化されているそうです。産卵時
期の冬から春が脂がのっていておいしいです。体の表面が透明感のある
ヌメリに覆われているものが新鮮ともいわれています。

○煮付けは大きめの赤がれいが身がふっくらしておすすめ、小さめは塩
焼き、唐揚げ、漬け魚にどうぞ。自家製の干物もよいですね。

