

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 魚津漁港

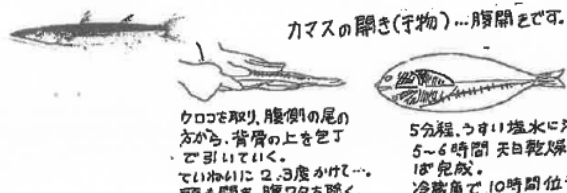
塩焼き・干物・刺身

●カマス

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！

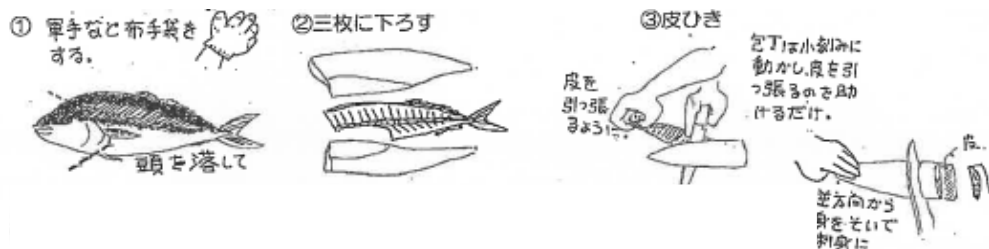
かますの塩焼き

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. よくぬ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、かぼすで大根おろしを添える



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



白エビ 岩瀬漁港

刺身・唐揚げ



白えび 富山湾の宝石と言われる白エビ。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）、味噌汁もおすすすめです。

＜味噌汁＞

- ① 白エビをザルに掛けてサッと洗う。
 - 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。

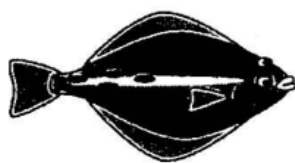
アカカレイ 魚津漁港

煮付け、塩焼き、唐揚げ 等

●赤カレイ

煮つけ、唐揚げ

煮付けの場合はウロコ・内臓を取って♪



《5枚おろし》



真さばく氷見漁港＞ 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Iさんよりリクエスト

- ① 三枚下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。