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。

※海産魚には、真水に弱い腸炎ビブリオ菌が付着していることがあります。 水道水で洗うという工程を必ず行いましょう。

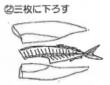


 \circ 0 0 • 0 0 • 0 Ο

ツバス(ふきらぎ)<魚津魚港> 刺身、煮付け、照焼、カルパッチョ、みりん干し









包丁は小刻みに 動かし、皮を引 っ張るのを跳っ 逆方向から 身をそいで 刺身に

お刺身、煮付け、開いて天ぷら、フライ 直いわし

岩瀬漁港

(刺身、唐揚げ)



<u>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。</u>

かき揚げ(たまねぎ・三つ葉がおすすめ)、味噌汁もおすすめです。

①白エビをザルにあけてサッと洗う。

②洗った白エビのヒゲを切り落とし、頭と胴体に分ける。

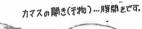
③湯を沸かし沸騰したら白エビ(頭・胴)を煎れ、白くなったら味噌を溶く。 ※地元ではキュウリのスライスをいれたりします。意外と美味しいですよ。

0 \circ \bigcirc \circ • 0 Ω \circ \circ \circ \circ \circ \circ 塩焼き・干物・刺身 カマス 氷見漁港



●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!





ていねりに2.3度かけで、頭も間を、腹ワタを除く、

5分程、うすい塩水に漬け 5~6時間天日乾燥時机 冷蔵庫で10時間位于いたより。 かますの塩焼き

カマスー2月 かぼす (またはすだち、レモン)…! 個 大根おろし…適量 作り方

1. カマスはうろこを取り、腰に包丁を入れ て内臓を取り出し流水でサッと中を洗う。 2. よくふいて両面に塩を振り20分以上おく 3.2を免債セグリルかオープンで焼く 4. 皿に盛り、かぼすと大根おろしを添える

0 香箱ガニ 魚津漁港より

\circ • 0 Ω <u>今回お届けのカニは ゆでてありません</u>



香箱蟹はセコガニ、セイコ蟹とも呼ばれる本ズワイガニの雌です。雌は雄より身よりも 内子や外子が美味しいカニとも言われており、おすすめできるカニです。雄に比べて一 回り小さく、身よりも内子と外子、味噌をメインに味わうカニです。

- ・身はしゃぶる程度にしか食べられませんが、香箱蟹の味噌や内子、外子は他のカニよ りも美味しいとも言われています。鍋や出汁を取るといった色々な食べ方があります。 【ゆで方】
- ①沸騰したお湯(7%の塩水がおすすめ)に腹を上にしたカニをお湯に十分つかるように 入れます。
- ②蓋をして再度、沸騰させたら蓋をとり弱火で20分ほど茹でます。
- ③茹であがりましたらお召し上がりいただけます。すぐに食べない場合は、冷ましてから 冷蔵庫に入れてください。

 \circ 魚津漁港より

刺身、塩焼き

●軍手をするとトゲ刺さり、包丁キズの心配も少なくなります。





先に残ってかくと 三枚おろしか やりやすく、仕上りも 廉 きれいにざきますよ

度ひきは 急丁を水平に して、皮を押さえるように して小刻みに動かし. 左手で皮を引っばる のを助ける。