

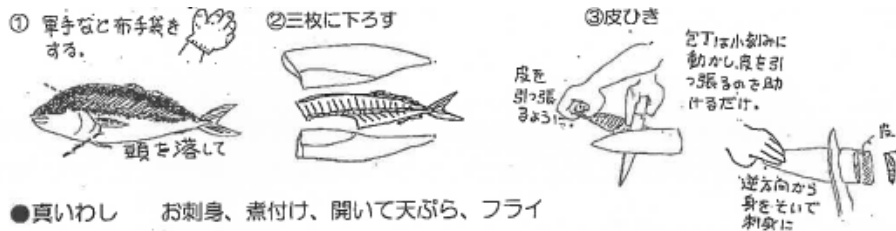
ご注文ありがとうございます。きときと鮮魚BOXをお届けします。



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。



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



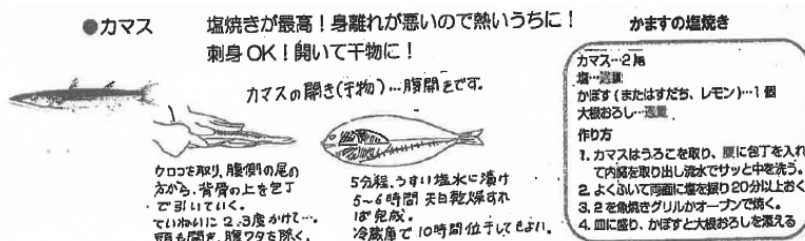
●真いわし お刺身、煮付け、開いて天ぷら、フライ

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)、味噌汁もおすすめてです。
＜味噌汁＞ 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。

カマス 氷見漁港 塩焼き・干物・刺身



香箱ガニ 魚津漁港より 今回お届けのカニは ゆでてありません



・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ないように入れます。
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。

イシダイ 魚津漁港より

刺身、塩焼き
●軍手をするとうけ刺さり、包丁キズの心配も少なくなります。

