

ご注文ありがとうございます。



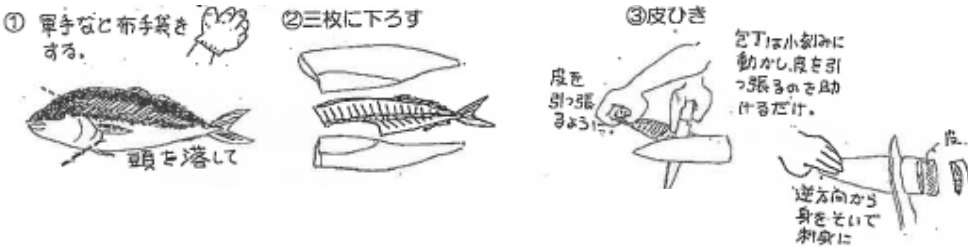
きときと鮮魚BOXお届けいたします。

柳はちめ（メバル）魚津漁港 刺身・煮付け・塩焼き

- 柳はちめ 北陸地方ではメバルの仲間は「はちめ」と呼ばれています。旬は脂がのりだす冬から春にかけてです。白身に旨みがあり身離れがよく小骨が少ないので子供からお年寄りまでこのまれます。煮付けがおすすめ！
<下ごしらえ>
①メバルはウロコ、エラを取り、盛り付けたときに裏側となる方の腹に包丁を入れて内臓を取り、きれいに水洗いします。
②水洗いの済んだメバルを、キッチンペーパーなどで表面、お腹やエラふたの内側もきれいに水分、汚れをふき取ります。
③メバルの表、裏とも適当に切れめを入れます（食べやすく、味がしみこみやすい）。 お好みで煮つけに！



ふくらぎ（ツバス）生地漁港 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>		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
ふくらぎ切身	4切	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
お酒	大さじ2	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
砂糖	大さじ1	
醤油	大さじ2	
味酢	大さじ2	

赤いか 魚津漁港 赤いかのガーリックパスタ



材料(2人前)		①にんにくは薄切り、ブロッコリーは食べやすい大きさにカット
スパゲティ	200g	②赤いかの内臓を取り出し、足は目の下で切り落とし、くちばし
赤いか	2杯	③胴体の軟骨を取り出し、胴体、ゲソを食べやすい大きさにカット
ブロッコリー	1/2株	④湯を沸かし、スパゲティを表記時間より1分ほど短めに湯でる。茹で上がる2分前にブロッコリーを入れ茹で水気を切る
にんにく	1かけ	⑤フライパンにサラダ油を入れ、ニンニクを入れて熱し、イカを入れ中火で色が変わるまで炒める
オリーブオイル	大さじ2	⑥ ④を入れ、塩、コショウを加えて炒め合わせる
塩	小さじ1/2	
コショウ	少々	

さば 新湊漁港 塩焼き、煮付け、竜田揚げ、焼きさば寿司



- <焼さば寿司>
①三枚お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。
◆③でラップやアルミホイルの空き箱にラップを敷き、寿司を巻くと楽ちん