

富山きときと鮮魚BOXご注文ありがとうございます。

私達は、天然の生け簀、富山湾の新鮮でおいしい魚を食べてもらいたくて

“きときと鮮魚BOX”をはじめました。

今回も“きときと”の大衆魚をお届けします。頑張っさばいて、楽しい週末をお過ごしください。

株式会社 竹勘 代表取締役 竹内 信善

市場部責任者 押川 強

10月29日(土)お届けの魚は以下の通り。



白えび <岩瀬漁港>富山湾の宝石白エビ。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)、味噌汁もおすすめです。

- <味噌汁>
- ①白エビをザルにあげてサッと洗う。
 - 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。



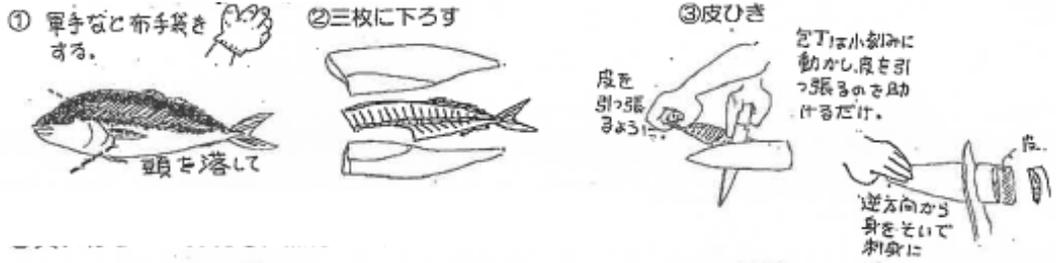
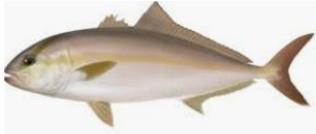
フクラギ<新湊漁港> **カンパチ**<新湊漁港> **刺身、塩焼き、カルパッチョ**もおすすめ。

どちらもさばき方は同じです。



↑フクラギ

↓カンパチ



カマス<新湊漁港> **塩焼き、フライ、干物**



エラ・内臓を取り除き、1尾ずつラップに包んで冷凍保存できます。

●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!

カマスの開き(干物)... 腹開きです。

ウロコを取り、腹側の尾の方から、背骨の上を包丁で引いていく。でいかに2、3度かけて、頭も開き、腹ワタを除く。

5分程、うすい塩水に漬け5~6時間 天日乾しすれば完成。冷蔵庫で10時間位干せばよい。

かまスの塩焼き

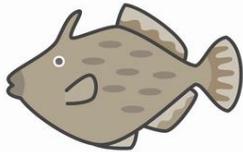
カマス...2尾
塩...適量
かぼす(またはすだち、レモン)...1個
大根おろし...適量

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. よく洗って両面に塩を振り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、かぼすと大根おろしを添える



カワハギ<新湊漁港> **煮付け・鍋物・干物・唐揚げに**



皮を剥いてあれば、冷凍保存もできます。

醤油1:1みりんで漬け込み、

