

# 富山きときと鮮魚BOXご注文ありがとうございます。

## “コープぎふの組合員様、一緒に乗り越えましょう”

コロナ禍で、私達は訪れる数々の困難と向き合いながら日々がんばっています。

組合員皆さまが、たくさんの笑顔に囲まれる一助となれば幸いです。

そしてコロナウィルスが早く終息しますように

令和2年12月3日 株式会社 竹勘 代表取締役 竹内 信善  
市場部責任者 押川 強



### 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)を入れ、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入れたりします。

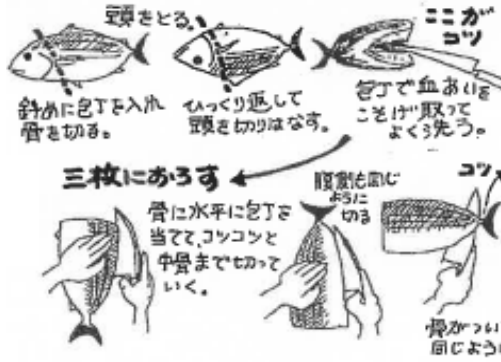


### ソウダガツオ<新港漁港>

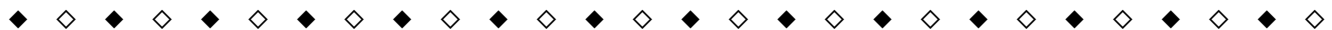
刺身、タタキ、煮付、ステーキ(レアで)しょうが醤油



はじめに・・・うろこがエラブタの部分から胸ビレの先に側線沿いにあります。皮とウロコの間に入れてすきとりましょう。



### 皮の引き方のコツ



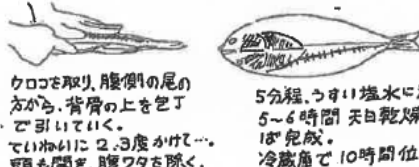
### カマス<新港漁港>

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。  
ていねいに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 天日乾燥すれば完成。  
冷蔵庫で10時間位干してもよい。

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を魚焼きグリルがオープンで焼く。  
4. 皿に盛り、かぼすと大根おろしを添える

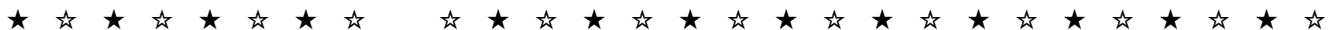


### 真さば<魚津漁港> 塩焼き、煮付け、竜田揚げに

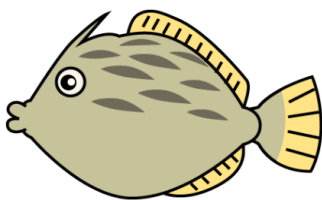
#### <焼さば寿司> 各務原市にお住まいのTさんよりリクエスト

- 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の順に乗せる。
- 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。

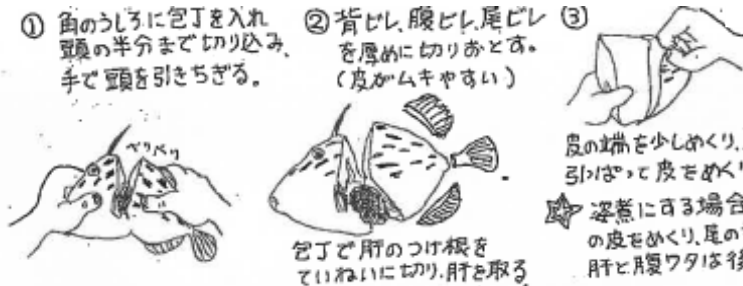
★ポイント...ラップが破れないよう、サバは火が通ったら粗熱を取ってから乗せましょう。



### カワハギ<新湊漁港> 煮付・刺身・鍋物



地元ではケンケラと呼びます。



① 角のうしろに包丁を入れ、頭の半分まで切り込み、手で頭を引きちぎる。

② 背ビレ、腹ビレ、尾ビレを厚めに切り落とす。(皮がムキやすい)



皮の端を少しめくり、尾の方に引いて皮をめくり取る。  
★ 凍煮にできる場合は、口元の皮をめくり、尾の方へ引く。肝と腹ワタは後で取る。

肝は煮付。醤油で溶いて刺身ダレもおすすめ!

保存  
内臓を取り、皮を剥いてあれば、冷凍保存OK。