

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。

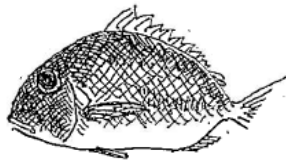
③湯を沸かし沸騰したら白エビ(頭・胴)を入れ、白くなったら味噌を溶く。

※地元ではキュウリのスライスをいれたりします。



グレ鯛<氷見漁港>

刺身・カルパッチョ・しゃぶしゃぶ・香草焼



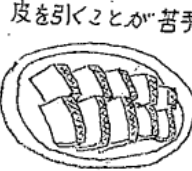
トゲ刺さり、包丁、ギズの内面もなく、さばく時にしっかり力を入れることが出来ます。



皮みきは、包丁を水平にして、皮を押さえるようにして小刻みに動かして、左手で皮を引っ張るのを助ける。



背ヒレ、尻ヒレを先に取ってあとで三枚おろしが、やりやすく、仕上げきれいにできます。
※切りのこしがあつたら、手で引をちぎればよい。



皮を引くことが苦手な方は薩摩風魚焼の焼切りで、皮つきのまま皮をよく焼く(中は生)。焼きたてを温いうちにワサビしょうゆでどうぞ。ひと味ちがいます。

イラストは鯛ですが、グレも同様にさばけます。



カマス<氷見漁港>



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。



クロコを取り、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

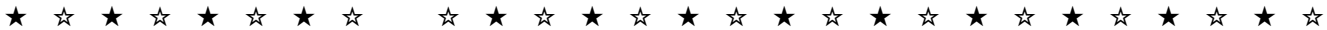


真さば<魚津漁港> 照焼、竜田揚げ、焼さば寿司に

<サバの照焼半身~1匹分> 郡上市にお住まいの1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一口大に切り片栗粉をまぶす。
- ②砂糖・醤油・酒・みりん、各大さじ1と1/2を合わせる。
- ③フライパンにサラダ油を熱して、サバを中火くらいで両面焼く。
- ④②を入れてよく絡める。
- ⑤お好みでゴマを振ったら完成。

★ポイント...合わせ調味料は全て同量です。切身の量にあわせて調節してください。



カワハギ<氷見港> 煮付・刺身・鍋物



地元ではケンケラと呼ばれます。

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 背ヒレ、腹ヒレ、尾ヒ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、尾の方に引っ張って皮をめくり取る。
★ 湯煮にできる場合は、口元の皮をめくり、尾の方へ引く。肝と腹ワタは後で取る。



包丁で肝のつけ根をていねいに切り、肝を取る

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。