

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。 ご堪能ください

株式会社 竹勘 代表取締役 竹内 信善

9月27日(金)お届けの魚は以下の通り。

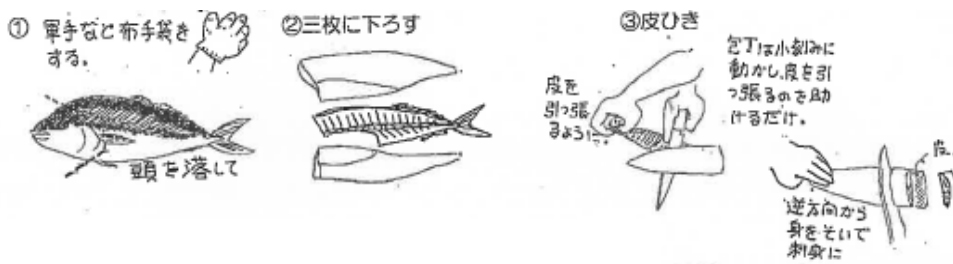


甘えび <魚津漁港> 殻を剥いて刺身で。

- <唐揚げ>
- ①ポリ袋に甘えび・塩・胡椒・片栗粉を投入。袋の中でよく合わせる
 - ②フライパンに甘えびを重ねないように入れて、上から油を回し入れる
 - ③コンロの火をつけ、はじめは強火。油がぶくぶくとなったら火を落とす。甘えびはカリっとなるまでそのまま。
 - ④カリっとになったら裏返し、全体がカリっとになったら油を切る



フクラギ<新湊漁港> 刺身、塩焼き、カルパッチョもおすすめ。



サバ<魚津漁港> しめさば 味噌煮、竜田揚げに

<サバの味噌煮>

- ①頭を落とし、内臓を取り除いてきれいに洗い、お好きな大きさに切り分ける。
- ②生姜・水・酒・砂糖を入れた調味液で5分ほど煮込み、味噌を入れて、さらに10分ほど煮込んだら完成。



カマス<新湊漁港> 塩焼き、フライ、干物



●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)…開きとぞ。

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。ていどに2、3度かけて…。頭も開き、腹ワタを除く。

5分程、うすい塩水に漬けて5~6時間 天日乾燥可能な18℃乾燥。冷蔵庫で10時間位干せばよい。

かますの塩焼き

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. よくふいて両面に塩を振り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

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。



キジハタ<生地漁港> 刺身・煮付け・唐揚げに

<キジハタの酒蒸し>

材料 キジハタ1尾 酒200ml 水200ml 顆粒昆布だし適量 生姜スライス

※あさり、えのきを入れても良い

- ①キジハタのウロコを取り、エラも切り取る、内臓をスプーンの柄などを使ってかき出す。※キジハタに酒を振り、塩を掛けて下ごしらえ。塩は多めに振っておく。
- ②鍋に水・鮭・昆布だし、生姜スライスを入れ中火で煮立たせる
- ③沸騰したらキジハタを入れ、再び沸騰するまで待つ。
- ④再び沸騰したら弱火にして鍋の蓋を少し開ける程度に閉める。
- ⑤10分ほど蒸せば完成。

初めに塩を多めに振っておきますが、薄いようであれば後から塩を振ってもOK

