

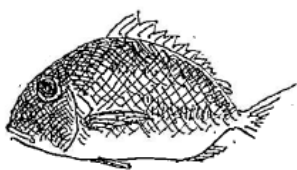
ご注文ありがとうございます。

きときと鮮魚BOXお届けいたします。



真鯛 新湊漁港

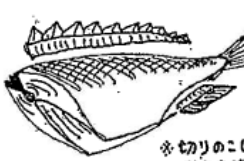
刺身・塩焼き・鯛めし



トケ刺さり、包丁、
ギズめじ画にもなく
さばく時にしっかり
力を入れることが
できます。

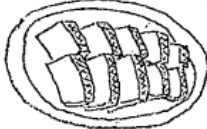


皮ひきは、包丁を水平に
して、皮を押さえるように
して小刻みに動かし、
左手で皮を引っ張る
のを助ける。



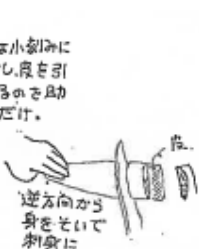
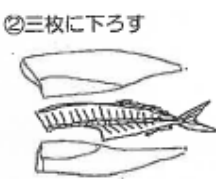
黄じれ、原皮を
先に取ってあとに
三枚おろしが
やりやすく、いより
きれいにできまるよ！
※切りのこしがあつたら、手で
引きちぎればよい。

皮を引くことが苦手な方は薩摩風 角間の焼切りで、



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。ひと味ちがひます。

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>	
ふくらぎ切身	4切
お酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ2
味醂	大さじ2

- 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
- 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
- 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

赤いか 魚津漁港 刺身・煮付・ポイル 赤いかのガーリックパスタ



材料(2人前)	
スパゲティ	200g
赤いか	2杯
茹でブロッコリー	1/2株
にんにく	1カケ
オリーブオイル	大さじ2
塩	小さじ1/2
コショウ	少々

- ①にんにくは薄切りにする
- ②赤いかの内臓を取り出し、足は目の下で切り落とし、くちばしを取る
- ③胴体の軟骨を取り、胴体、ゲソを食べやすい大きさにカット
- ④湯を沸かしスパゲティを表記時間より1分短めに茹でるゆで汁を大さじ1ほどとっておく。
- 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
- ⑥茹でたブロッコリーと④を入れ、塩、コショウを加えて炒め合わせる

さば 新湊漁港 塩焼き、煮付け、竜田揚げ、焼きさば寿司



<焼きさば寿司>

- 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状にして形を整える。
- 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