

富山きときと鮮魚BOXご注文ありがとうございます。



コープあいちで作成された「きときとBOX」アップロード動画です。サバ・ツバス・カマスなどの魚のさばき方がご覧いただけます。参考にどうぞ。



白えび <岩瀬漁港> 富山湾の宝石白えび。手間はかかりますが殻を剥いて刺身で。

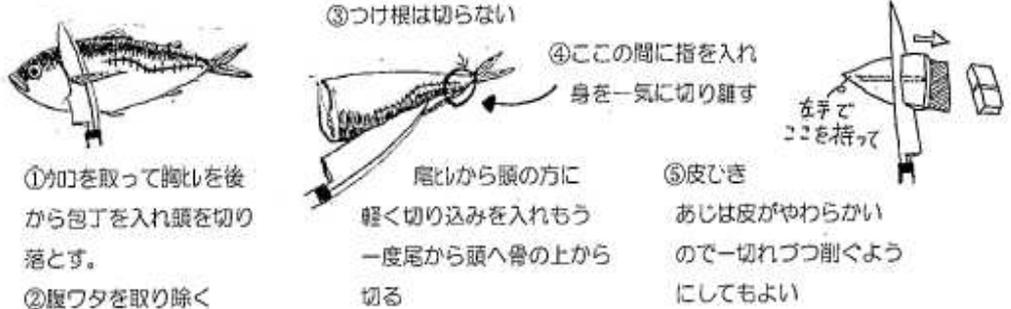
かき揚げ（新たまねぎ・三つ葉がおすすめ）、味噌汁もおすすめてです。

味噌汁

- ①白えびをザルにあげてサッと洗う。
- ②洗った白えび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えび（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。
ヒゲを取って、ブロッコリーやアスパラでオイルパスタにしても美味しい！

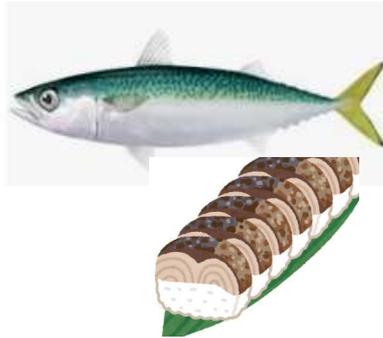
アジ<魚津漁港> 刺身・塩焼・フライ・干物に

開いて塩水に30分～1時間ほど漬
け、干物作りも（塩分濃度10～
15%）身を先に干し、乾いたら皮面
を干します。指で押さえて少し弾力が
残る程度がおすすめ。冷蔵庫で3日ほ
ど保存できます。



サバ<新湊漁港> 塩焼き・煮付け・竜田揚げに

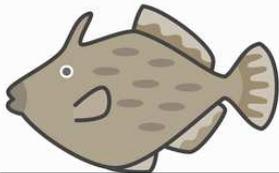
【焼きは寿司】 各務原市にお住まいのTさんよりリクエスト



- 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。

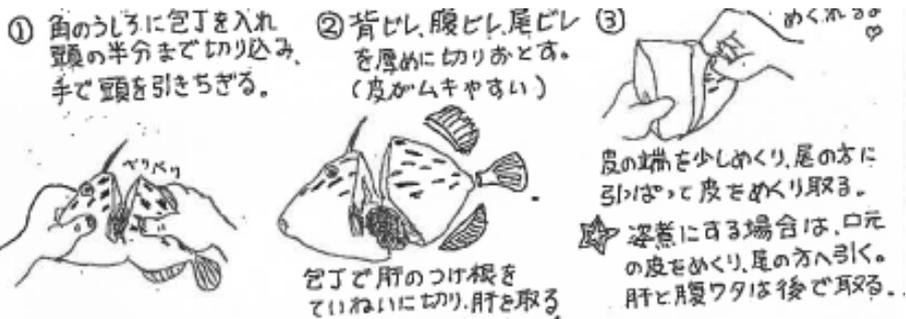
★ポイント…ラップが破れないよう、サバは火が通ったら粗熱を取ってから乗せましょう。

カワハギ<魚津漁港> 煮付け・唐揚げ・みりん干しに



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、



スルメイカ <魚津漁港> 刺身・煮付け・いかめし・炒めものに

【お刺身】

- ①腹側を切り開いて、足、はらわた、軟骨を手で取る。
- ②エンペラ(耳)を持って皮をはぐ。(切れても、切れたところから剥いてゆけばよい)
- ③切開いて、内側のうす皮を、乾いた布巾でこすり取る。→冷凍保存はこの状態で。
※足はサッと茹でて生姜醤油やわさび醤油で。から揚げでも美味しい。

【ポイルスルメイカ】

- ①よく洗ってぬめりを取ったスルメイカの足を、内臓ごと引き抜いて軟骨を抜き、胴の中をきれいに洗う。(皮ははかない)
- ②鍋にお湯を沸騰させたら火を消し、イカを投入しそのまま5分間放置。
あとは切って、サラダや和え物に。
※ハラワタは、塩を振ってアルミホイルでしっかり包み、グリルで焼けばお酒の肴にピッタリ。

アニサキスには、充分ご注意ください。