富山きときと鮮魚BOXご注文ありがとうございます。

11月16日（土）お届けの魚は以下の通り。

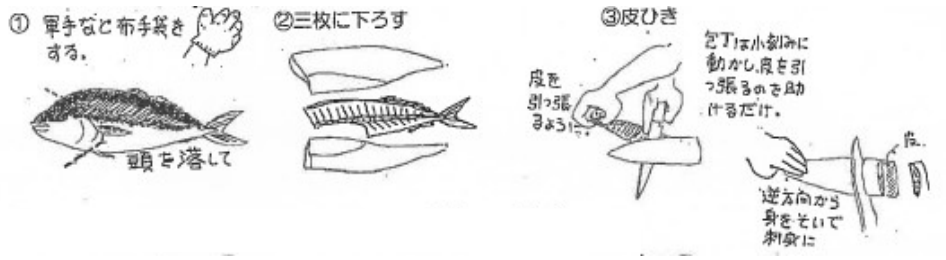
▲ ▽ ▲ ▽ ▲ ▽ ▲ ▽ ▲ ▽ ▲ ▽ ▲ ▽ ▲ ▽ ▲ ▽ ▲ ▽ ▲ ▽ ▲ ▽ ▲ ▽ ▲ ▽

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ならないように入れて、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カリっとなったら裏返し、全体がカリっとなったら油を切る

○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ●

フクラギ<新湊漁港>　刺身、カルパッチョもおすすめ。



◆ ◇ ◆ ◇ ◆ ◇ ◆ ◇ ◆ ◇ ◆ ◇ ◆ ◇ ◆ ◇ ◆ ◇ ◆ ◇ ◆ ◇ ◆ ◇ ◆ ◇ ◆ ◇

サバ<新湊漁港> しめさば　味噌煮、竜田揚げに

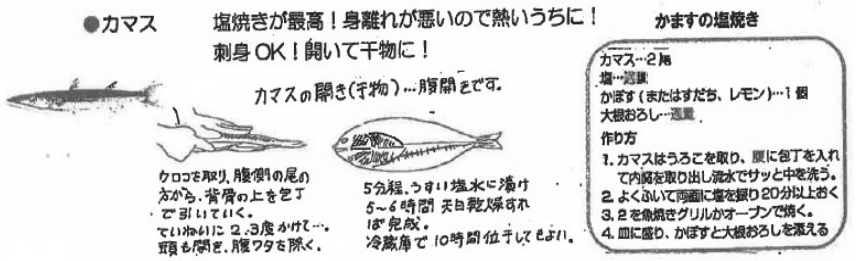
<サバの味噌煮>
①頭を落とし、内臓を取り除いてきれいに洗い、お好きな大きさに切り分ける。
②生姜・水・酒・砂糖を入れた調味液で5分ほど煮込み、味噌を入れて、さらに１０分ほど煮込んだら完成。

★アニサキスによる食中毒を予防するため、しめ鯖にチャレンジされる方は、酢でしめた後、冷凍庫で24時間以上凍らせてください。凍ったものを冷蔵庫で自然解凍後、小骨、皮をひき切り分けるこ

◆ ◇ ◆ ◇ ◆ ◇ ◆ ◇ ◆ ◇ ◆ ◇ ◆ ◇ ◆ ◇ ◆ ◇ ◆ ◇ ◆ ◇ ◆ ◇ ◆ ◇ ◆ ◇

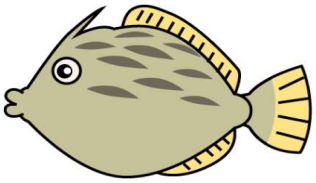
カマス<新湊漁港>　塩焼き、フライ、干物

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。



□ ■ □ ■ □ ■ □ ■ □ ■ □ ■ □ ■ □ ■ □ ■ □ ■ □ ■ □ ■ □ ■ □ ■ □ ■

カワハギ<魚津漁港>　煮付・鍋物



地元ではケンケラと呼びます。

保存
内臓を取り、皮を剥いてあれば、冷凍保存OK。