

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。

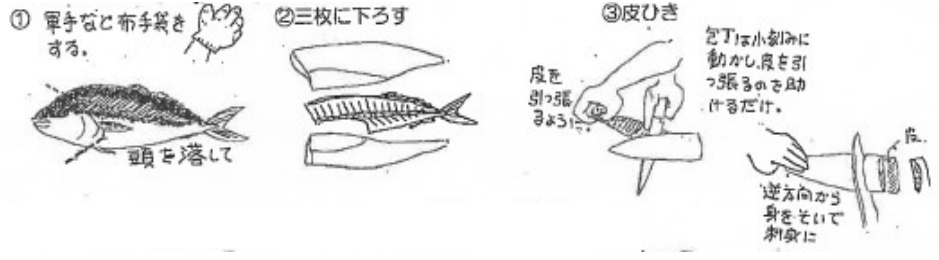


甘えび <魚津漁港> 殻を剥いて刺身で。

- <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。油がぶくぶくに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カリっになったら裏返し、全体がカリっになったら油を切る



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と

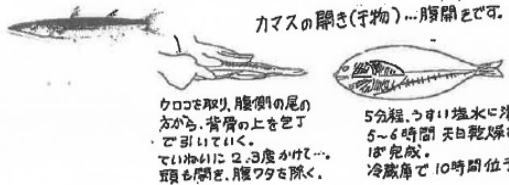


カマス<新湊漁港> 塩焼き、フライ、干物

●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！

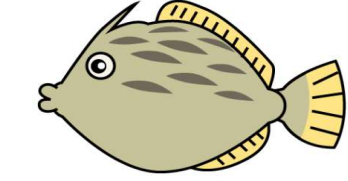
かまスの塩焼き



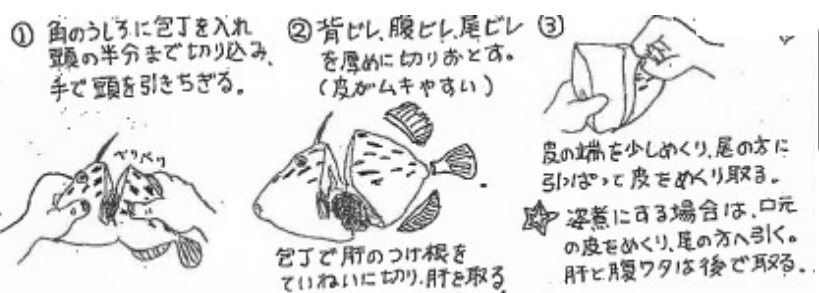
カマス…2尾
塩…適量
かぼす(またはすだち、レモン)…1個
大根おろし…適量
作り方
1.カマスはうろこを取り、腹に包丁を入れて内臓を取り出し流水でサッと中を洗う。
2.よく洗って両面に塩を振り20分以上おく。
3.2を魚焼きグリルかオーブントースターで焼く。
4.皿に盛り、かぼすや大根おろしを添える

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。

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。