

東マッ プ

01 司城商店

02 アジストア 三浦鮮魚店

03 中村鮮魚店

04 かわい

05 (有)丸勝木村水産

06 (株)札幌カネキ南波商店

07 (有)札幌寿商事 スーパー寿丘店

東マッ プ

01 司城商店

02 アジストア 三浦鮮魚店

03 中村鮮魚店

04 かわい

05 (有)丸勝木村水産

06 (株)札幌カネキ南波商店

07 (有)札幌寿商事 スーパー寿丘店

旬のうまい魚を教えます!

新鮮食材の旬を皆さんはどれくらいご存知ですか? いつても目にするために「旬」があると思わなかったものもあるのではないのでしょうか?

ホタテガイ(帆立貝)

マガキ(真牡蠣)

ホッキガイ(北寄貝)

ヤマトシジミ(大和蛸)

お魚屋さんガイド

今日のおかずは、魚にーきょう!!

北東西手稲区

02 アジストア 三浦鮮魚店

〒007-0841 札幌市東区北41条東7丁目2-18
TEL:011-751-7935 FAX:011-711-2393

03 中村鮮魚店

〒065-0017 札幌市東区北17条東2丁目4-10
TEL:011-711-3523 FAX:011-711-3488

04 かわい (川辺鮮魚店) (株)川辺商事

〒065-0015 札幌市東区北15条東7丁目4-5
TEL:011-741-3589 FAX:011-741-3589

05 (有)丸勝木村水産

〒065-0018 札幌市東区北18条東8丁目1-36
TEL:011-711-5978 FAX:011-711-5978

06 (株)札幌カネキ南波商店

〒007-0863 札幌市東区伏古3条4丁目1-1
TEL:011-783-6919 FAX:011-784-0088

07 (有)札幌寿商事 スーパー寿丘店

〒007-0883 札幌市東区北丘3条3-1
TEL:011-782-5923 FAX:011-784-9937

旬を食べよう!! ホタテの殻むきに挑戦

ホタテの水揚げ量日本一の北海道。新鮮なホタテは北海道を代表する北の幸です。貝殻付きの新鮮なホタテを用意して、皆さんの食卓で美味しくいただきます!!

貝の平らな方を下にして、貝の含まれた目に洋食用ナイフなどを用いて合わせ目に差し込みます。

下の殻と貝柱を切り離すために、小刻みにナイフを動かします。切り離れると、自然に口が開きます。

貝柱などが残っている殻を残し、カーブに沿ってナイフを動かして切り離します。

貝柱やヒモを丁寧に分けて。

三日貝柱は生鮮品。お惣菜調理。ふあっとした食感を楽しんで!

ヒモのお手入れはシコンした食感。

ヒモに付着しているエラも取り、塩をふってもみ、ぬめりや汚れを水洗いして、切り分けず。

むき身のホタテを、貝柱・ヒモ、生卵、ウロを手で分けて、貝柱に付着している腸管と薄皮を取ります。

ホタテの選び方

ホタテは、殻付きの場合、開いて口をちよっと触ると、すぐに閉じるものを選びましょう。

むき身なら、貝柱に透明感があり、弾力があるものがオススメ。弾力があり、引き締まっているものを選びましょう。

ホタテの調理

天ぷらやフライにする時は、横に2〜3枚に切り、衣を薄めに付けて、高温の油でさっと揚げます。

ソテーや貝柱きも蒸め、加熱の過ぎきは、身が硬くなる原因になりますので、注意しましょう。

「お魚屋さんガイドマップ」を無料配布しております!!

1 中央市場・二条市場 編

2 中央区 編

3 北区・東区・西区・手稲区 編

4 南区・白石区・豊平区・清田区・厚別区 編

5 札幌近郊 編

このマップでは、感謝の良なお魚さんの紹介とミニ情報を盛り込んでいます。

あなたの近くにも、人情味溢れるお魚屋さんがありますので、「旬で美味しいお魚」を求めて、ぜひ足を運んで下さい。お魚さんともしっかりと向き合い、楽しいお魚探しをして頂ければ幸いです。

お魚さん一同、お客様のご要望に合わせた鮮度ある食材を笑顔で提供してくることを誓います! お近くにお越しの際はぜひ、お立ち寄りください。お待ちしております!!

発行: 札幌市中央卸売市場 水産協議会 食育普及委員会 〒060-0012 札幌市中央区北12条西20丁目2-1 食育普及委員会 札幌市中央卸売市場 水産協議会 食育普及委員会

制作・印刷: 株式会社プロプレスセンター

平成24年3月 改訂