

今が旬な“海の幸”



●ソイ●

鮮度が落ちやすく、時間が経つとすぐに味が落ちるそうです。
白身でありながら味がしっかりしていておいしい。
塩焼き、煮つけ、鍋物、みそ汁、唐揚げにも美味。
和洋中どんな料理にも向いている。
刺身は活魚がオススメ。



●マダラ●

鍋に絶品！身や心臓、肝、胃、腸などの内臓も全部一緒にして、しょうゆまたはみそ仕立ての汁にする。これに白菜やニンジン、大根、長ネギなど好みの野菜を入れると風味が増しておいしい。ムニエルでもおいしい。白子はポン酢仕立てが一般的だが、天ぷらも美味！



●カスベ●※ぽぽんた市場で珍味販売中！

軟骨のこりこりした食感がおいしい。コラーゲンが豊富。一般的には、煮物でいただく。酢味噌和えもおいしい。乾物にするにはにおいがきついが試行錯誤の上、むかわ町の丸中柘岡水産では悪臭を取り除くことに見事成功！現在ぽぽんた市場で柔らか珍味「炙り真カスベ」で売り出している。



●ホッキ●※ぽぽんた市場で販売中！

新鮮な刺身からホッキ飯にホッキ丼、ホッキフライなど様々な食べ方ができる主役でもカレーの中に脇役でもおいしくいただけるホッキは、アミノ酸の一種であるアラニンを大量に含んでいます。
お酒を飲む方、激しい運動をする方やダイエットをしている方に必要な栄養素がたっぷり！
食卓へオススメの一品！

今が“旬”な海の幸をバランスよく食卓へ

