

10月は魚食普及月間

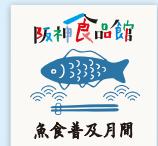


チャレンジ&エレガンス
梅花女子大学

10/1月→31水

地下1階:阪神食品館

阪神の魚食普及月間



協力:全国漁業協同組合連合会、(一社)マリン・エコラベル・ジャパン協議会、大阪府中央卸売市場、大阪府中央卸売市場管理センター、大阪市中央卸売市場、梅花女子大学

梅花女子大学の学生さんが考えた、カンタン調理で、彩り鮮やかな、 お魚メニューのレシピをご紹介。

年々、日本の食卓から姿を消しつつあるといわれる魚。

阪神食品館では、「栄養豊富な魚をもっと食べてほしい!」という思いから、
梅花女子大学食文化学部食文化学科の学生さんとタッグを組み、
手軽に作れて彩りも美しく、おいしさも満点なお魚メニューをご提案します。

おいしいって、
栄養バランスもばっちり!
ぜひ、作って
みてください♪



レシピを考案した小鶴ゼミ3回生のみなさん

RECIPE1

エスニック風で食欲をそそる。

レタス巻きまき! たこカレーピラフ

野菜もたくさんとれて、見た目もパツと華やか!

みんな大好きなカレー風味だからパーティにもおすすめ。



材料(4人前)

- 米…2合 ●水…420cc ●チキンブイヨン粉末…6g ●カレー粉…大さじ1
- 塩…小さじ1/2 ●オリーブオイル…大さじ2 ●にんにく…1/2かけ(5g)
- 唐辛子…1/2本 ●たこ…100g ●エリンギ…2本 ●アスパラガス…2本
- 冷凍枝豆…20粒 ●赤パプリカ…1/3個 ●ミニトマト…4個 ●レタス…1/2玉

作り方

- ①お米を洗って水に浸しておく。
- ②たこは2cm角、エリンギはたこよりやや小さめの角切りにする。赤パプリカはたこよりやや小さめの色紙切りに。にんにくはみじん切りにし、唐辛子は種を取り除いてから輪切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、唐辛子とにんにくを入れる。香りが出てきたら、②で切った食材をフライパンに入れて炒める。さらに、カレー粉と塩を加え、さらに炒める。
- ④水気を切ったお米を炊飯器にセットする。その中に③とチキンブイヨン粉末を入れて、よく混ぜる。水を加えてさらにかき混ぜ、炊飯をスタート。
- ⑤冷凍枝豆を解凍し、さやを取り除く。ミニトマトを4等分にくし切りし、アスパラガスは茎の皮をむき、1cm幅に輪切り。ラップをかけて電子レンジでやわらかくしておく。
- ⑥炊きあがったカレーピラフをボウルに移し、枝豆とアスパラガスを加えて混ぜ合わせる。
- ⑦器にレタスを1枚敷き、その上にピラフをのせ、飾りにトマトを盛り付ける。
- ⑧別のお皿に流水で洗った大きめのレタスを添えて完成。

RECIPE2

沖縄に伝わる家庭の味。

鰯のマース煮

塩と泡盛だけで味付けし、魚本来の味を引き出すマース煮。

からだが温まるので、どんどん涼しくなるこれからの季節におすすめ。



材料(4人前)

- 白身魚…400g ●しょうが…2かけ ●長ねぎ…1本 ●木綿豆腐…1/2丁
- あおさのり…10g ●水…280cc ●泡盛(または焼酎)…大さじ4
- 塩…大さじ1 ●レモン…2切れ

作り方

- ①白身魚を大きめに切っておく。
- ②しょうがは薄切りに、長ねぎは4cm幅、豆腐は大きめのひと口大に切る。
- ③鍋に水、泡盛(焼酎)、塩を入れ、ひと煮立ちさせる。①②を入れて蓋をし、弱火で6~7分間煮る。あおさのりを加え、火を止める。
- ④器にバランス良く盛り付け、仕上げにレモンを添える。

梅花女子大学 食文化学部食文化学科

日本初!四年制大学で調理師免許の取得が可能。茨木市、大阪府中央卸売市場、百貨店、食品メーカーなどと産官学連携し、女子大生の柔軟な発想力で商品開発、再現料理レプリカ作りなど、さまざまなコラボ企画にチャレンジ中!



全国から自慢の魚たちが続々と入荷!

10月は魚食普及月間

10/1月→31水

地下1階:阪神食品館

旬の魚や話題の魚、お値打ち品まで全国から続々入荷。

愛鯛皮引(愛媛県産・養殖／1パック)
背 1,080円・腹 791円 ◎「魚くみ」オリーブハマチ(香川県産・養殖)
皮引(100g当たり) 598円、
お造り(1パック) 601円 ◎「阪神髪定」北海道「北隆丸」
北海道産めじか鮭(秋鮭)切身
(2切) 591円 ◎「魚くみ」かつおたき
(原料原産地:日本・太平洋／100g当たり) 216円
◎「阪神髪定」**What's? プライドフィッシュって?**

全国漁業協同組合連合会を中心に、全国の漁連や漁協が選定した漁師が自信をもって推奨する魚介類。各都道府県と季節単位で選定されています。

**What's? 「マリン・エコラベル・ジャパン」って?**

水産資源を適切に活用する漁業者を増やすために、2007年に発足した水産資源と海にやさしい漁業を応援する制度のこと。



10月4日木→9日火

石川フェア

赤カレイ(2切) 791円、
石川県「輪島丸」
石川県産天然活〆
はまち皮引ブロック
(1パック) 時価ほか
◎「魚くみ」

**旬魚フェア**

秋さば・秋鮭(国内産／1パック)各601円ほか ◎「阪神髪定」

10月11日木→
16日火**長崎フェア**真さば(1パック) 691円ほか
◎「魚くみ」

10月17日水→23日火

愛媛フェア

戸島一番ぶり(養殖／2切)

791円ほか
◎「魚くみ」10月17日(水)・19日(金)登場
いずれも登場時間は売場までお問い合わせください。**SPECIAL PRICE!!**魚食普及月間スペシャルプライスでラインアップ!
さあ、魚介をおいしく、おトクにいただきましょう。10月1日(月)→3日(水)
オープニングセールいくら醤油漬け
(原料原産地:北海道／100g当たり) 1,080円天然無頭エビ
(インド産・解凍／1パック) 881円 ほか
◎「阪神髪定」冷ホタテ貝柱 791円
(北海道産・解凍／12粒)天然インドマグロ赤身
(静岡県産・解凍／100g当たり) 691円 ほか
◎「魚くみ」毎月10日は魚の日
「魚の日」セールトラウトサーモン
(ノルウェー産・養殖／100g当たり) 299円お造り盛合せ(1パック) 1,080円 ほか
◎「阪神髪定」

北海道産生サンマ(2尾) 591円

握り寿司盛合せ中トロ入り(9貫)
1,080円 ほか ◎「魚くみ」10月28日(日)→31日(水)
中央卸売市場協賛セール開催

タラ(国産／1パック) 801円

するめいか(国産／1パック) 601円 ほか
◎「阪神髪定」

生本まぐろ中トロ平造り

(長崎県産他・養殖／1パック) 1,080円

天然有頭赤海老
(アルゼンチン産・解凍／15尾) 981円 ほか
◎「魚くみ」

環境に配慮した紙を使用しています。

H
HANSHIN
電話 06-6345-1201連日午前10時→午後8時
地下1階から3階は(金)・(土)午後9時まで
営業時間は変更になる場合がございます。※天候不良等により各イベントやフェアの中止及び入荷がない場合がございます。
※荷状況により産地等変更になる可能性がございます。
※数量に限りがございます。万一、品切れの際はご了承くださいませ。
※表示価格は、消費税を含んだ税込価格です。