

# お魚カレー

関東食糧 PRESEN  
新鮮  
定期便





# お魚カレンダー 金沢



お魚ごとのおすすめ調理法を表示しています 例：**刺身**

## 春

### 3月～5月

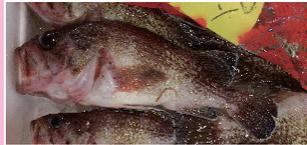


#### サヨリ

甘味が強く、刺身にするととても美味。

**刺身 焼き 揚げ**

イチ押し調理法 刺身・酢締め・天ぷら



#### 白ソイ

刺身にしてもクセがない。塩焼きや煮つけ等にも。

**刺身 焼き 煮付け 鍋・汁**

イチ押し調理法 塩焼き・煮付け



#### サワラ

脂がのっているため、刺身がおすすめ。

**刺身 焼き**

イチ押し調理法 刺身（焼霜造り）



#### メギス

石川県が漁獲量日本一。つみれ、塩ゆで、塩焼きに。

**焼き ポイル**

イチ押し調理法 塩焼き



#### ハタハタ

3月～5月にかけて水揚げ量が増加する。

**焼き 煮付け**

イチ押し調理法 塩焼き

**蒸し**



#### マアジ

この時期は脂がのっているので刺身でも美味。

**刺身 焼き 揚げ**

イチ押し調理法 刺身・塩焼き



#### メバル

淡泊なので煮付けや塩焼きがおすすめ。

**刺身 焼き 揚げ 煮付け**

イチ押し調理法 煮付け・塩焼き



#### ムキカワハギ

頭や内臓、皮を取り除いてあるので調理しやすい。

**刺身 焼き 煮付け**

イチ押し調理法 刺身



#### ブリ

冬場と比べて脂が少なく、あっさりとした味わい。

**刺身 焼き 煮付け**

イチ押し調理法 刺身・煮付け・照り焼き



#### 富山県産 ホタルイカ

他県のものに比べて魚体が大きい

**刺身 焼き ポイル**

イチ押し調理法 塩茹で・刺身



#### 福井県産 ホタルイカ

魚体は小さめ

**刺身 焼き ポイル**

イチ押し調理法 塩茹で・刺身



#### 富山県産 白エビ

刺身にしてもかき揚げにしてもおいしい。

**刺身 揚げ ポイル**

イチ押し調理法 かき揚げ・釜揚げ



#### スルメイカ

刺身はもちろん、煮たり焼いたりしても美味。

**刺身 焼き**

イチ押し調理法 刺身



#### マサバ

シメサバや煮物や焼き物にすると美味。

**刺身 焼き 煮付け**

イチ押し調理法 締めさば・塩焼き



#### クチカレイ

鳥取県・兵庫県・福井県は6月～8月、石川県は7月～8月が底引き網漁の休漁期間。

**焼き 揚げ 煮付け**

イチ押し調理法 煮付け



#### 赤カレイ

**刺身 焼き 揚げ 煮付け**

イチ押し調理法 煮付け



#### メギス

石川県が漁獲量日本一。つみれ、塩ゆで、塩焼きに。

**焼き ポイル**

イチ押し調理法 塩焼き

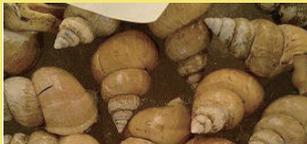


#### ヒラマサ

夏が旬で最高の肉質である。

**刺身 焼き 蒸し**

イチ押し調理法 刺身



#### 梅貝

白バイは鮮度も良く、最高の食感。

**刺身 蒸し 煮付け**

イチ押し調理法 煮付け



#### アカイカ

甘みや歯ごたえはイカの王様と呼ばれる。

**刺身 焼き**

イチ押し調理法 刺身・一夜干し



#### 石川県産 岩ガキ

刺身・焼き商材として。夏に旬を迎える。

**刺身 焼き 揚げ 蒸し**

イチ押し調理法 生食



#### 石川県産 富山県産 アワビ

刺身・焼き商材。輪島の海女漁による漁獲が行われる。

**刺身 焼き 蒸し**

イチ押し調理法 刺身



#### 石川県産 富山県産 サザエ

石川県のサザエの漁獲高は全国トップクラス。

**刺身 焼き 煮付け**

イチ押し調理法 壺焼き

### 6月～8月





# お魚カレンダー 金沢



お魚ごとのおすすめ調理法を表示しています 例：(刺身)



9月～11月



## 甘えび

ぶりぶりの食感、甘みが強く舌の上でとろける味わい。

(刺身) (揚げ) (鍋・汁)

イチ押し調理法 刺身



## 甲箱ガニ

内子・カニみそ、外子を抱えており美味。

(焼き) (ポイル) (鍋・汁)

イチ押し調理法 塩茹で



## ベニズワイガニ

石川県産の漁期は9月～6月。

(焼き) (ポイル) (鍋・汁)

イチ押し調理法 塩茹で



## 金八

身はプリプリとしているため刺身がおすすめ。

(刺身) (焼き) (鍋・汁)

イチ押し調理法 刺身



## アラ

味が非常に美味でどの調理方法にも合う。

(刺身) (焼き) (蒸し) (鍋・汁)

イチ押し調理法 刺身・汁物



## アマダイ

甘みがあるため、大は刺身、小は塩焼きや酒蒸しに。

(刺身) (焼き) (揚げ) (煮付け)

イチ押し調理法 刺身・汁物



## メギス

9月から底曳網漁が解禁されるため、入荷が始まる。

(焼き) (ポイル)

イチ押し調理法 塩焼き



## ヤリイカ

10月に底引き網漁での漁獲が多くなる。

(焼き) (煮付け)

イチ押し調理法 煮付け



## マダラ

漁が11月から始まり、1月で終漁する。

(刺身) (焼き) (揚げ) (蒸し) (鍋・汁)

イチ押し調理法 鍋・刺身(昆布締め)



## カマス

10月に定置網漁での漁獲が多い。

(刺身) (焼き) (煮付け)

イチ押し調理法 塩焼き



## メカレイ

カレイの女王、秋から冬にかけて旬を迎え、美味。

(刺身) (焼き) (揚げ) (煮付け)

イチ押し調理法 刺身(洗い・煮付け)



## アオリイカ

臭みが少なく美味。

(刺身) (揚げ)

イチ押し調理法 刺身



12月～2月



## クチカレイ

2月ごろに漁獲される産卵前で子持ちのものが美味。

(焼き) (揚げ) (煮付け)

イチ押し調理法 煮付け



## 赤カレイ

2月ごろに漁獲される産卵前で子持ちのものが美味。

(刺身) (焼き) (揚げ) (煮付け)

イチ押し調理法 煮付け



## マダイ

刺身や酒蒸しが特におすすめ。

(刺身) (焼き) (蒸し) (煮付け)

イチ押し調理法 刺身



## ハマチ

この時期が一番脂ののって価格もリーズナブルに。

(刺身) (焼き) (煮付け)

イチ押し調理法 刺身



## 加能ガニ

身は上品な甘さで、味わいたっぷりのカニ味噌。

(焼き) (ポイル) (鍋・汁)

イチ押し調理法 塩茹で



## マダラ(オス)

白子は白子ポン酢、身は刺身や塩焼き、鍋など。

(刺身) (焼き) (揚げ) (蒸し) (鍋・汁)

イチ押し調理法 鍋・刺身(昆布締め)



## ノドグロ

冬に旬を迎える。高価だが美味しく、どの料理にも合う。

(刺身) (焼き) (煮付け)

イチ押し調理法 刺身



## マイワシ

大きいものは刺身や焼き物、フライがおすすめ。

(刺身) (焼き) (揚げ) (煮付け) (鍋・汁)

イチ押し調理法 刺身



## ブリ

年越ししたブリは味はそのまま価格がリーズナブルになる。

(刺身) (焼き) (煮付け)

イチ押し調理法 刺身・煮付け・照り焼き



## ヤリイカ

味はアカイカに匹敵するともいわれる。

(焼き) (煮付け)

イチ押し調理法 煮付け



## マナマコ

11月～3月まで七尾湾で漁獲される。生ではもちろん、干して「くちこ」にしたり「このわた」として食べる。

(刺身) (煮付け)

イチ押し調理法 刺身・酢の物



## マガキ

生食

(刺身) (焼き) (揚げ) (蒸し)

イチ押し調理法 生食



# お魚カレンダー 新潟



お魚ごとのおすすめ調理法を表示しています 例：(刺身)

春  
3月  
~5月



さくらます

桜色の身は脂ののって柔らかく繊細な旨味は、さけ・ます類中最高とされ春のおとずれを彩る高級魚です。

(刺身) (焼き) (煮付け)  
イチ押し調理法 刺身(ルイベ)



なべふた

夏に産卵するため冬から4月頃までが特に美味しく骨は干して金槌で叩き、あぶって食べます。

(刺身) (揚げ) (煮付け)  
イチ押し調理法 刺身・唐揚げ



のどぐろ

1年中おいしく冬から初夏にかけて特に脂ののりまです。日本海の「のどぐろ」のしっかりとした旨味は天下第一品。

(刺身) (焼き) (煮付け)  
イチ押し調理法 刺身



めばる

上越や佐渡でたくさん漁獲されます。まるまると太って脂ののり、刺身、煮付け、塩焼きなどのようにしてもおいしい春の味覚です。

(刺身) (焼き) (揚げ) (煮付け)  
イチ押し調理法 煮つけ



がざみ

5月の雌がには甲羅の中にオレンジ色の卵と身ががちりちり入り、臭みも消え最高の味になります。

(焼き) (蒸し) (ポイル) (鍋・汁)  
イチ押し調理法 蒸し



うまずらはぎ

肝臓がおいしい魚で、フグよりうまいといわれる淡白な身と肝をからめた肝えや身と肝を乗せた握り脂の味は絶品です。

(刺身) (揚げ) (煮付け) (鍋・汁)  
イチ押し調理法 蒸し



にぎす

2月頃から太り9月頃まで卵を持ち、煮付け、天ぷら、フライ、塩焼きなどで調理される淡白な白身のおいしい魚です。

(刺身) (焼き) (揚げ) (煮付け)  
イチ押し調理法 刺身・天ぷら



まいわし

春は卵をおなかいっぱい抱いた「まいわし」が漁獲されます。

(刺身) (焼き) (揚げ) (煮付け) (鍋・汁)  
イチ押し調理法 刺身



さわら

春に脂ののり匂をむかえることで知られるとてもおいしい魚です。

(刺身) (焼き)  
イチ押し調理法 刺身(焼霜造り)



夏  
6月  
~8月



あまだい

新潟では夏に脂ののりも良くなり、とてもおいしくなります。他の魚では味わえないこの上なく上品な旨味を持つ夏の高級魚です。

(刺身) (焼き) (揚げ) (煮付け)  
イチ押し調理法 鱈焼き



まじ

味の良さで定評のある魚。夏に一本釣りで漁獲される「釣りあじ」は丁寧に扱われるため滑らかな身の旨味は格別です。

(刺身) (焼き) (揚げ)  
イチ押し調理法 刺身・塩焼き



するめいか

新潟では6月頃にたくさんとれます。とれたてのやわらかで透き通った身は産地でなければ食べることのできない極上の味です。

(刺身) (焼き) (揚げ) (煮付け)  
イチ押し調理法 刺身



さざえ

新潟県は全国屈指のさざえの産地です。刺身でもこりこりとした食感と磯の香りが魅力です。

(刺身) (焼き) (煮付け)  
イチ押し調理法 壺焼き



すずき

梅雨に入るとおいしくなる夏の魚です。白身の柔らかいながらも締まった肉質は味が良く、和風、洋風と様々な調理される高級魚です。

(刺身) (焼き) (蒸し)  
イチ押し調理法 ポワレ・ムニエル



いわがき

外海で育つ夏のいわがきのおいしさは格別です。7月中旬からお盆頃まで卵巣、精巣が大きくなり、その濃厚なミルクのような味には絶大な人気があります。

(刺身) (焼き) (揚げ) (蒸し)  
イチ押し調理法 生食



ほっけ

新潟では2月頃から餌をたくさん食べ、6月には脂ののりもとてもおいしくなります。鮮度の良いものは非常においしいです。

(焼き) (煮付け)  
イチ押し調理法 干物・塩焼き



すけそうだら

6月頃には身が充実しておいしくなります。鮮度の良いものは加熱すると身が締まりとてもおいしい魚です。肝と頭の味の良さには特に定評があります。

(焼き) (揚げ) (煮付け) (鍋・汁)  
イチ押し調理法 蒸し



しろぎす

上品でくせのない白身は塩焼き、天ぷら、フライなどに利用されます。新潟では刺身やすしだねとして夏の代表的な魚となっています。

(刺身) (焼き) (揚げ)  
イチ押し調理法 天ぷら



# お魚カレンダー 新潟



お魚ごとのおすすめ調理法を表示しています 例：(刺身)

秋  
9月  
~11月



くちぼそ

6月頃からおいしくなり、9月から1月頃煮付けやから揚げ、一夜干などでとてもおいしい魚です。

(焼き) (揚げ) (煮付け)  
イチ押し調理法 煮付け・唐揚げ



やなぎがれい

11月頃が産卵をひかえ最もおいしく、12月には卵がしっかりと入ります。知る人ぞ知る高級かれいです。

(焼き) (揚げ) (煮付け)  
イチ押し調理法 一夜干し



あかひげ

かき揚げや佃煮の他、上品なえびの風味を生かし様々な料理に利用されます。とれたてをワサビ醤油で。



あさばがれい

酒、醤油、砂糖でこっくりと煮つけると身が締まりずばらしくおいしくなり、とりわけ卵の味は格別です。



ばばがれい

10月頃から12月頃までとてもおいしくなります。この頃は高級かれいとしてあつかわれます。

(焼き) (揚げ) (煮付け)  
イチ押し調理法 煮付け



はたはた

ぶりぶりとした肉質で味が良く、一夜干、からあげ、煮付けなどで、身離れがいいので食べやすい魚です。

(焼き) (揚げ) (煮付け)  
イチ押し調理法 塩焼き



さけ

新潟には生まれた川に戻ってきた鮭を余すところなく使う優れた知恵と全国に誇る鮭の食文化があります。

(刺身) (焼き) (揚げ) (鍋・汁)  
イチ押し調理法 醤油焼き・刺身(ルイベ)



まさば

11月頃から2月頃まで特にあぶらがのっておいしくなります。めさばや味噌煮、塩焼きでおいしい魚です。

(刺身) (焼き) (煮付け)  
イチ押し調理法 締めまさば・塩焼き



まだい

日本海産は肉質がしっかりとて特に旨味が強いと言われます。味わい深い白身は刺身だけでなく洋風の料理にもよくあいます。

(刺身) (焼き) (蒸し) (煮付け)  
イチ押し調理法 刺身

冬  
12月  
~2月



ひらめ

1月には寒ひらめと呼ばれ、いっそう高価になります。濃縮されたような旨味などこの魚ならではの味わいです。

(刺身) (焼き) (煮付け)  
イチ押し調理法 刺身(昆布締め)



ぶり

雪下ろしの雪が降り海が荒れると、丸々と太った10kgを超える大きなぶりが定置網にごっそり乗り込みます。冬は佐渡寒ぶりの季節です。

(刺身) (焼き) (煮付け)  
イチ押し調理法 刺身・煮付け・照り焼き



きあんこう

10月頃から2月頃まで特別においしくなります。淡白で弾力のある肉質に特徴があり肝のにおいしさは格別です。

(揚げ) (煮付け) (鍋・汁)  
イチ押し調理法 鍋・唐揚げ



ほうぼう

すきとおった身は旨味がぎっしり刺身もかくべつです。フィアベースなどに欠かせない味の良い魚です。

(刺身) (焼き) (揚げ) (煮付け) (鍋・汁)  
イチ押し調理法 刺身



まだら

あっさりとして旨味のある白身は鍋のほか煮付けやから揚げ、洋風の料理などどのように調理してもおいしい魚です。

(刺身) (焼き) (揚げ) (蒸し) (鍋・汁)  
イチ押し調理法 鍋・刺身(昆布締め)



ずわいがに

新潟沖のずわいがにの味の良さは格別で肉の旨味、味噌の味わいは高級がにならではのすばらしさです。

(焼き) (ポイル) (鍋・汁)  
イチ押し調理法 塩茹で

# 通年



南蛮えび

新潟産は南蛮えびと呼ばれ、全体に太っていて甘みが強くおいしいと言われてます。

(刺身) (鍋・汁)  
イチ押し調理法 刺身



みずだこ

とれたての茹でたては産地ならではの味。買ってすぐに味見をしまりのおいしさに買い足す人もいます。

(刺身) (ポイル) (煮付け)  
イチ押し調理法 刺身



# お魚カレンダー

## 北海道(函館)



お魚ごとのおすすめ調理法を表示しています 例：**刺身**

イチ押し調理法

イチ押し調理法

春  
3月  
4月  
5月

	活ばたん海老 解禁 <b>刺身(焼き)鍋・汁</b> 煮つけ	桃こまち 三重県産 <b>刺身(焼き)蒸し(鍋・汁)</b> 刺身	<p>ポタン海老の噴火湾の漁が解禁になります。酸素パックに活きたままポタン海老を発送することができます。例年1尾あたり20g~40gで150円~280円くらいです。サクラマスが旬を迎えます。お刺身の春ホッケも取れてきます。</p>
	サクラマス 脂のつきます <b>刺身(焼き)煮付け</b> 刺身(イハ)	活ヤリイカバック発送 <b>刺身(焼き)ポイル</b> 刺身	
	クリガニ 身入り良くなります <b>ポイル(鍋・汁)</b> 塩茹で	キンキ <b>刺身(焼き)煮付け</b> 煮つけ	
	ホッケ(焼き)煮付け 干物・塩焼き	アイナメ(鍋・汁) <b>刺身(焼き)揚げ(煮付け)</b> 刺身(湯霜造り)	<p>知内産のかきを解禁します！知内町は函館の隣で北島三郎のふるさです。ここの牡蠣は冬ではなく4月から夏にかけて身入りが良くなります。この時期は漁協からの出荷してません。弊社では信頼のある漁師契約で仕入れております。春はカニ系も元気になってきます。</p>
	アブラボウス(鍋・汁) <b>刺身(焼き)煮付け</b> 煮つけ	ドンコ <b>刺身(焼き)揚げ(鍋・汁)</b> 刺身(たたき)	
	知内産 かき解禁！(鍋・汁) <b>刺身(焼き)揚げ(蒸し)</b> 生食	北海道産上海ガニ <b>蒸し(ポイル)</b> 蒸し	
	殻付きウニ(刺身)焼き 刺身	活ばたん海老 <b>刺身(焼き)鍋・汁</b> 刺身	<p>この時期は2枚貝が卵を持ち始め身入りがパンパンになってきます。お客様喜びこと間違いなしです。天然ホタテはコライコと呼ばれる卵部分が発達します。ウニに似た味がする人気の部位です。人気の殻付きウニも間違いのない身入りになってきます。ウニは鮮度が命です。弊社では浜から活きたウニを仕入れ水槽に管理することで、海から採りたての活きたウニを出荷して</p>
	塩水ウニ(刺身)焼き 蒸し	クリガニメス <b>ポイル(鍋・汁)</b> 塩茹で	
	ワタリガニ(鍋・汁) <b>焼き(蒸し)ポイル</b> 蒸し	時知らず <b>刺身(焼き)煮付け</b> 塩焼き	
	サクラマス 脂のつきます 神経締め <b>刺身(焼き)煮付け</b> 刺身(イハ)	子持ちヤリイカ <b>焼き(煮付け)</b> 煮つけ	<p>この時期は2枚貝が卵を持ち始め身入りがパンパンになってきます。お客様喜びこと間違いなしです。天然ホタテはコライコと呼ばれる卵部分が発達します。ウニに似た味がする人気の部位です。人気の殻付きウニも間違いのない身入りになってきます。ウニは鮮度が命です。弊社では浜から活きたウニを仕入れ水槽に管理することで、海から採りたての活きたウニを出荷して</p>
	ホッケ(焼き)煮付け 干物・塩焼き	知内産 かき <b>刺身(焼き)揚げ(蒸し)鍋・汁</b> 生食	
	サクラマス 脂のりよく価格下おすすめ <b>刺身(焼き)煮付け</b> 刺身(イハ)	時知らず <b>刺身(焼き)煮付け</b> 塩焼き	
	北海道産上海ガニ <b>蒸し(ポイル)</b> 蒸し	活ズワイガニ(焼き)鍋・汁(ポイル) 塩茹で	<p>この時期は2枚貝が卵を持ち始め身入りがパンパンになってきます。お客様喜びこと間違いなしです。天然ホタテはコライコと呼ばれる卵部分が発達します。ウニに似た味がする人気の部位です。人気の殻付きウニも間違いのない身入りになってきます。ウニは鮮度が命です。弊社では浜から活きたウニを仕入れ水槽に管理することで、海から採りたての活きたウニを出荷して</p>
	殻付きウニ(刺身)焼き 刺身	ホッキ貝 身入りパンパン <b>刺身(焼き)ポイル</b> 刺身(湯霜造り)	
	北海道産大アサリ <b>焼き(蒸し)鍋・汁</b> 酒蒸し	生シャコ <b>焼き(ポイル)煮付け</b> 塩茹で	

夏  
6月  
7月  
8月

	活天然ヒラメ <b>刺身(焼き)煮付け</b> 刺身(昆布締め)	マコガレイ(刺身)焼き(揚げ)煮付け 刺身	<p>活平目が増えて使いやすい価格になります。弊社ではしっかりと活締め神経抜きした魚をお送りします。メジマグロも取れ始めます。価格が安いのではチャンスです。時知らずも時期外れて価格が下がってきます。カレイ系は身質がもっとも優れた時期になります。ホッケの水揚げもピークになります。</p>
	メジマグロ(刺身)焼き(煮付け) 刺身	アイナメ(鍋・汁)刺身(湯霜造り) <b>刺身(焼き)揚げ(煮付け)</b>	
	北海道産大アサリ 5cm~身入り <b>焼き(蒸し)鍋・汁</b> 酒蒸し	キンキ 釣り物刺身用各種 <b>刺身(焼き)煮付け</b> 煮つけ	
	時知らず お買い得時期！ <b>刺身(焼き)煮付け</b> 塩焼き	パバガレイ 夏は身が美味しい！ <b>焼き(揚げ)煮付け</b> 煮つけ	<p>この時期、実はマダラの身質がもっとも良くなります。太っていてプリプリ。これは卵や白子に全く栄養を取られていないからです。お使い物で使っていたら人気になってしまった北海道産とうもろこしも出てきます。ウニや牡蠣も身入りがMAXになります。</p>
	殻付きウニ(刺身)焼き 刺身	ホッケ(焼き)煮付け 干物・塩焼き	
	夏たら 身質MAX <b>焼き(揚げ)煮付け</b> 煮つけ	マコガレイ(刺身)焼き(揚げ)煮付け 刺身	
	天然活ヒラメ(刺身)焼き(煮付け) 刺身(昆布締め)	するめいかバック発送(刺身)焼き 刺身	<p>北海道にもやっと美味しい青魚が出てきます。平日さらに使いやすい価格に。スルメイカの水揚げが増えてきます。殻付きウニは8月中旬で産卵し終了します。調整よろしくお願いたします。</p>
	メジマグロ 価格が魅力！(刺身)焼き(鍋・汁) 刺身	知内産かき 身入りMAX(刺身)焼き(揚げ)蒸し(鍋・汁) 生食	
	殻付きムラサキウニ(刺身)焼き 刺身	とうもろこし	
	ムラサキウニ(刺身)焼き 刺身	脂イワシ(刺身)焼き(揚げ)煮付け(鍋・汁) 刺身	<p>北海道にもやっと美味しい青魚が出てきます。平日さらに使いやすい価格に。スルメイカの水揚げが増えてきます。殻付きウニは8月中旬で産卵し終了します。調整よろしくお願いたします。</p>
	メジマグロ 魅力の価格！(刺身)焼き(鍋・汁) 刺身	ばんば屋滝花の10種のトマト	
	夏たら 身質MAX(焼き)揚げ(煮付け) 煮つけ	とうもろこし	
	天然活ヒラメ(刺身)焼き(煮付け) 刺身(昆布締め)	ムラサキウニ8月中旬まで(刺身)焼き 刺身	<p>北海道にもやっと美味しい青魚が出てきます。平日さらに使いやすい価格に。スルメイカの水揚げが増えてきます。殻付きウニは8月中旬で産卵し終了します。調整よろしくお願いたします。</p>
	脂ニシン(焼き)煮付け 塩焼き(マリネ)	マコガレイ(刺身)焼き(揚げ)煮付け 刺身	
	脂イワシ(刺身)焼き(揚げ)煮付け(鍋・汁) 刺身	するめいかバック発送(刺身)焼き 刺身	



# お魚カレンダー 北海道(函館)



お魚ごとのおすすめ調理法を表示しています 例：(刺身)

イチ押し調理法

イチ押し調理法



## 9月

	活ばたん海老 解禁 (刺身) (焼き) (鍋・汁) 煮つけ	仙鳳趾産カキ (鍋・汁) (刺身) (焼き) (揚げ) (蒸し) 生食	<p>噴火湾でボタン海老漁が解禁されます。活海老の発送もできます。ブリは徐々に良いものが取れ始めます。10月には数週間ピークになりますのでチャンスを逃さぬ準備をお願いいたします。噴火湾沖でとれる青銀系の鮭。弊社独自ブランドの「龍銀」が取れます。遡上まへのエネルギーを溜めた身質抜群の鮭です。</p>
	函ぶり (刺身) (焼き) (煮付け) 刺身・煮付け	生サスマ (刺身) (焼き) (煮付け) 塩焼き	
	龍銀鮭 噴火湾産青銀系秋鮭 (刺身) (焼き) バター焼・刺身(ルイベ)	ムラサキウニ (刺身) (焼き) 刺身	
	メジマグロ (刺身) (焼き) (鍋・汁) 刺身	脂ニシン (焼き) (煮付け) 塩焼き マリネ	
	とうもろこし	ホッケ (焼き) (煮付け) 干物・塩焼き	

## 10月

	函ぶり 大漁の時が狙い目 (刺身) (焼き) (煮付け) 刺身・煮付け	仙鳳趾産カキ (鍋・汁) (刺身) (焼き) (揚げ) (蒸し) 生食	<p>函ぶり最盛期！活じめの太ったブリは氷見にも負けません！例年10月初旬から2週間くらいの大漁が続くのでその機会をうまくご利用ください。生のししゃもが10月後半に取れます。クロソイ、クロメヌキの脂のりも抜群になります。</p>
	活ばたん海老 (刺身) (焼き) (鍋・汁) 煮つけ	生サスマ (刺身) (焼き) (煮付け) 塩焼き	
	生ししゃも (刺身) (焼き) 塩焼き	クロソイ 脂のり旬 (刺身) (焼き) (煮付け) 刺身	
	龍銀鮭 噴火湾産青銀系秋鮭 (刺身) (焼き) バター焼・刺身(ルイベ)	クロメヌキ (刺身) (焼き) (煮付け) (鍋・汁) 煮付け	
	メジマグロ (刺身) (焼き) (鍋・汁) 刺身	きんき (刺身) (焼き) (煮付け) 煮付け	

## 11月

	真鱈白子 湯引き・天ぷら (焼き) (揚げ) (ポイル) (煮付け) (鍋・汁) 刺身	するめいかバック発送 (刺身) (焼き) 刺身	<p>北海道産上海蟹が内子を持ってきます。マフグも取れてきます。剥いて無毒化してお送り致します。おすすめで使っていただきたいのがソーダカツオ。脂のり抜群で低価格。是非様々なメニューに取り入れていただきたい魚です。マダラ白子や生筋子、あんこうなど冬の装いの魚も出てきます。アワビ漁も始まるので低価格の傷アワビを年末用冷凍予約お受けします。</p>
	函ぶり (刺身) (焼き) (煮付け) 刺身・煮付け	ムキマフグ (刺身) (揚げ) (鍋・汁) 刺身	
	北海道産上海ガニ (蒸し) (ポイル)	メジマグロ (刺身) (焼き) (鍋・汁) 刺身	
	戻りソーダカツオ (焼き) (煮付け) (鍋・汁) 煮つけ	生すじこ (刺身) 醤油漬・いくら	
	キズアワビ (刺身) (焼き) (蒸し) 刺身	アッコウ (揚げ) (鍋・汁) 鍋	



## 12月

	天然大ホタテ (刺身) (焼き) (蒸し) 磯焼	ムキマフグ (刺身) (揚げ) (鍋・汁) 刺身	<p>天然ホタテ解禁いたします。タラのオスも白子が良くなってきます。10月の良いぶりを冷凍した天然函ぶりフィレも使いどきです。10月にご予約おすすめします。噴火湾産の肝特大あんこうも出てきます。サロマ湖の牡蠣が出荷されます。年末用の冷凍カニ類も同梱できます。各種ご相談ください。</p>
	オスタラ	冷凍函ぶりフィレ	
	メスタラ	エゾアワビ	
	真鱈白子 湯引き・天ぷら (焼き) (揚げ) (ポイル) (煮付け) (鍋・汁)	ポイルタラバガニ足 (刺身) (焼き) (鍋・汁) 焼き	
	アッコウ (揚げ) (鍋・汁) 鍋	他カニ類	

## 1月

	スケソウダラ白子 湯引き・天ぷら (焼き) (ポイル) (煮付け) (鍋・汁)	生アンチョビ	<p>海藻類が元気に出荷されてきます。生わかめ、まつも、ふのり、銀杏草、めかふ、生のり、天然乾燥のり。カレイは手持ちになり卵を楽しめます。白子系は年末より価格が落ち着いてきます。</p>
	天然大ホタテ (刺身) (焼き) (蒸し) 磯焼	カスベ (エイヒレ) (焼き) (揚げ) (煮付け) 唐揚げ	
	早取り生わかめ しゃぶしゃぶ、浜焼き (刺身) (焼き) (鍋・汁) しゃぶしゃぶ	ポイルタコ足	
	北海マダコ	子持ちババガレイ (煮付け) 煮つけ	
	活生タコ足	子持ちマコガレイ (煮付け) 煮つけ	

## 2月

	マゾイ (煮付け) (鍋・汁) (刺身) (焼き) (揚げ) (蒸し) 刺身 (焼霜造り)	ホッキ貝 (刺身) (焼き) (ポイル) 刺身 (湯霜造り)	<p>この時期は定置網が少なくなり釣り物の根魚が増えてきます。エゾメバル、柳の舞、ウスメバルなど1尾で使いやすい魚をご活用ください。マゾイは2kgくらいのサイズも取れます。「北海道のタイ」と呼ばれる脂のり美味しさを持っています。しゃぶしゃぶ、鍋、焼き物などには「これほど美味しい魚はない」と評されるほどです。</p>
	サクラマス (刺身) (焼き) (煮付け) 刺身 (イタ)	柳の舞 釣り物 (焼き) (揚げ) (煮付け) (鍋・汁) 汁物	
	ニジカジカ (焼き) (揚げ) (煮付け) (鍋・汁) 汁物	アイナメ 釣り物多し (刺身) (焼き) (煮付け) (鍋・汁) (焼霜造り)	
	赤ザラ貝 (刺身) (焼き) (煮付け) 磯焼	エゾメバル (鍋・汁) (刺身) (焼き) (煮付け) (揚げ) 煮つけ	
	子持ちニシン (焼き) (煮付け) 塩焼き・マリネ	ごっこ (鍋・汁) 刺身	

フード・クリエイト・エキスポ  
**Food Create EXPO'23**  
— 食は創造の中に —