

サカナDIY通信

お母さんに感謝を込めて贈る

「サカナDIY漬け魚4種セット」

今年の母の日は5月11日(日)です。この日は日頃の苦労をねぎらい、母へ感謝の気持ちを伝える日。そんな母の日が始まったのは、1908年頃のアメリカ。1人の女性が亡き母を偲び、教会で追悼会を開いた際、参列者に母が生前好きだったカーネーションを配ったことがきっかけだそうです。

日本でもカーネーションを贈る方が多いですが、お花はお手入れが必要だったりするので、何かと忙しいお母さんには「実用的なもの」が喜ばれます。

そんな実用的なお母さんへ、サカナDIYで毎回大好評、特製の味噌と酒粕にたっぷり漬け込んだ「サカナDIY漬け魚4種セット」を作りました！今回厳選したのは、「サワラ」「カラスガレイ」「ギンダラ」「サバ」の4種。しっかりと脂のつたとろけるような味と、味噌の香ばしい風味をお楽しみいただけます。冷凍でお届けするので、好きな時に好きな分だけ取り出せて、お母さんのペースで食べられるのもおススメのポイント。今回は1000セット限定でご用意しました。漬け魚ファンの皆様が多いのでご注文はお早めに！

MOTHER'S DAY

限定 100 セット

サカナDIY
「漬け魚4種セット」

セット内容
サワラ : 1切
ギンダラ : 1切
カレイ : 1切
サバ : 1切

冷凍商品
送料別

3,240円 (税込)

受付期間: 4/1 (火) ~ 5/2 (金) まで

大人気 漬け魚シリーズ



↑ご注文はこちらから↑

意外と身近にあった！

深海のごちそう「カラスガレイ」

カラスガレイと聞くと、魚なのにカラス？と疑問に思っ
てしまいがちですが、実は「鰈」という漢字は、葉っぱのよ
うに平たい魚という意味があり、それに加えてカラスの
ような真つ黒な色をしていることから「カラスガレイ」
と呼ばれるようになりました。

あまり知られていませんが、カラスガレイは意外と私
たちの身近なところでも。お寿司屋さんでみかける脂が
たっぷりの「えんがわ」はこのカラスガレイが使われて
いることが多いのです。

カラスガレイは主に北大西洋の水温が低い海で水揚げ
されるため、日本での漁獲量はごくわずか。日本のスー
パーで見かけるのは「ノルウェー産」「カナダ産」などの
輸入品です。そんな中私たちは今回北欧の島国、アイス
ランド産のカラスガレイを仕入れてきました。ところが、
アイスランド産のカラスガレイは日本のスーパーではあ
まり見かけません。カラスガレイはバター焼きやムニエ
ルなど西洋料理によく合う味であるため、ヨーロッパ市
場の需要が高くその多くがヨーロッパで食べられます。
身が締まって脂がたっぷりのカラスガレイ、今回は大人
気の味噌粕漬けにしました。こんがり焼いて、味噌粕の
風味とともに楽しみたい♪

ICELAND



脂のりには
自身あり

たにもんの仕入れ奮闘記

イワシは沖縄を除く日本全国に生
息。代表的な産地としては、北海道や
千葉県などが挙げられます。2月にお
届けした鰯のマリネは千葉県の銚子沖
で揚げた60〜80gくらいの小ぶ
りなものを使用。今月は見た目がまるまるとして、煮
付けにした時にふくらみ上がるような少し大きめのもの
を富山県や鳥取県など日本海
側で見つけて来ました。届い
た瞬間見たらわかる！旨いや
つやん！スーパーではあまり
見かけないふくらみ大さめサ
イズのイワシ。ぜひ今月は煮
付けにしてお楽しみ下さい！

「旨いイワシいれてきました!!」



アレンジレシピ

鰯のばら寿司



- ・サワラ (サカナDIY)
 - ・ミニトマト (3個)
 - ・きゅうり 1/2本
 - ・卵 2個
 - ・砂糖 大さじ1
 - ・塩 適量
 - ・酢 大さじ2
 - ・(お好みで) ごま
 - ・(お好みで) 刻みのり
- ★酢飯材料
- ・米 1合
 - ・水 適量
 - ・砂糖 大さじ1
 - ・塩 小さじ1/2
 - ・酢 大さじ2

- ①お米1合を研ぎ、水量を少し少なめに通常炊飯する
- ②卵2個に砂糖大さじ1、塩ひとつまみを入れて厚焼き卵を作り、1cm角に切る
- ③サワラは1cm角にカット、ミニトマトは1/4カット、きゅうりは1cm角にカットして塩をひとつまみ振り5分置く
- ④砂糖大さじ1、塩小さじ1/2、酢大さじ2を良く混ぜて、ごはんにかけて、しゃもじで切るように混ぜる
- ⑤ごはんの上に、サワラ、卵、ミニトマト、きゅうりを散らし、お好みでごまや刻みのりをかけて完成！