

今年のお花見シーズンは

ふぐの炊き込みごはんで差をつける！

春は、お花見やピクニックなど外で過ごす時間が気持ちよくなる季節。家族や友人とお弁当を囲んだり、外での食事を楽しむ機会も増えてきます。そんな春の行楽シーズンにおすすめしたいのが、「ふぐの炊き込みごはん」です。ふぐの上品な旨みをご飯にしつかりと染み込み、ふんわりとした香りが広がる炊き込みごはんは、春のお出かけにもぴったりの一品。お弁当にすれば、外で食べるご飯がより一層楽しみになります。

今回のふぐは、ただ捌いただけではなく、一度塩締めをするこ
とで余分な水分を抜き、ふぐ本来の旨みをぎゅっと凝縮しています。
こうすることで、炊き込みごはんにしたときにふぐの旨みがご飯一
粒一粒にしつかりと広がり、より味わい深い仕上がりになります。
さらに今回は、春らしさを感じていただけるよう、旬のたけの
こと一緒にセットにしました。ふぐの上品な旨みと、たけのこの
食感や香りが合わさり、季節を感じる炊き込みごはんをお楽しみい
ただけます。春の味覚を詰め込んだ一杯を、ぜひご家庭や行楽の
お供にどうぞ。



春らしさを演出するポイント！

春の季節色である
「緑色」は
三つ葉や山椒の葉で、
「桃色」は
かまぼこや桜大根で
可愛く仕上がります♪



旬を味わう〜ヤリイカの煮つけ

冬から春にかけて旬を迎える「ヤリイカ」。名前の通り
槍のようにスラっとした姿が特徴で、日本各地の海で水
揚げされる身近な海の幸のひとつです。

イカにはさまざまな種類があります。ねっとりとした
濃厚な甘みの特徴の「ケンサキイカ」や、しつかりとし
た歯ごたえとコクのある味わいが魅力の「スルメイカ」
など、それぞれに個性があります。その中でもヤリイカは、
やさしい甘みとやわらかな食感が特徴で、上品で軽やか
な味わいを楽しめるイカです。

今回お届けするのは、そんなヤリイカを煮つけで味わ
う一品。サカナDIYでは、素材の風味を大切にするため、
あえて手をかけすぎない下処理を行っています。目玉と
くちばしのみを取り除き、ヤリイカ本来の形や旨みを活
かした状態でお届けしています。

火を通すことで身はふっくらとやわらかくなり、噛む
ほどにヤリイカ本来の甘みと旨みがじんわりと広がります。
煮汁にはイカの旨みが溶け込み、味わい深い仕上が
りに。ごはんとの相性もよく、つい箸が進んでしまうお
いしさです。旬の味わいを、ぜひご家庭の食卓でお楽し
みください。

旬を味わう
ヤリイカの煮付け



旬のヤリイカで
ほっとする一皿を

もう少し食べ応えが
欲しい時は
「大根」や「焼き豆腐」
をプラスするのが
おすすめ！

春のさわら三変化
5月のさわらメニューの正解は…
「**鯖の炊き込みごはん**」

先月号のクイズ、3月さわらの西京漬け、4月さわらの炙り刺身に続く5月のさわらメニューは何！？ 正解は…「さわらの炊き込みごはん」でした！
さわらは身がやわらかくふわっとほぐれ、上品な脂と旨みをご飯に広がります。クセが少ない白身なので大人も子どもも食べやすく炊き込みごはんにぴったりです。魚屋がおすすめするさわらの炊き込みごはん、5月のお届けをお楽しみに！

ふわっと広がる、さわらの旨み

サカナのわく知って得する旬情報

第9回口コミ大賞

嬉しいコメントをいただき、ありがとうございます！
小さい時からお魚を食べる習慣をつけておくことは大事だと言われています。1〜3歳頃は味覚が育つ時期で「味の好み」ができていく頃。この時に魚の味に慣れていると、大人になっても魚が好きになりやすいそうです。これからママもお子様と一緒に楽しめる料理キットをお届けします。

いつもおいしいお魚をありがとうございます。平政のお刺身を熱々のご飯と一緒に食べると、口の中で油が溶けて大変美味でした。1歳になる娘がおりますが、離乳食をはじめた時から、届くお魚をお裾分けしています。それもあって、毎月どんなお魚が届くか楽しみにしています。お魚好きな子に育ってくれと嬉しいです。ママ頑張ります！