



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・エコーベル・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します。

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。



おいしくて、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。

レタスマキマキ! 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。



ここが Good!
炊飯器で作れるから、とっても短時間!手が込んで見えるように見えるのもうれしいポイント♡

材料(4人前)

- 米…2合 ● 水…420cc ● チキンブイオン粉末…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 ● ミノトマト…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とチキンブイオン粉末を入れて、よく混ぜる。水を加えてさらにかき混ぜ、炊飯器をスタート。
- ⑤ 冷凍枝豆を解凍し、さやを取り除く。ミノトマトを4等分にくし切りにし、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。

鯖のマース煮

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。



ここが Good!
お鍋で煮るだけなので、本当にカンタン!お酒の肴やお飯のおかずにもぴったりの一品。

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、食品メーカーやホテル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! 10/1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◎「阪神認定」



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」



かつおたたき
(原料原産地:日本・太平洋/100g当たり)216円
◎「阪神認定」

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」
石川県産天然活ば
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◎「阪神認定」

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」

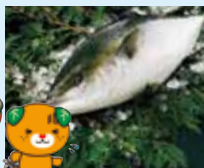


10月17日(水)→23日(火)

愛媛フェア

戸島一番ぶり(養殖/2切)
791円ほか
◎「魚くみ」

愛媛県
みきゃん
ダーク
みきゃん



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。

10月17日(水)→23日(火)

一試食販売リレー

17日(水)・18日(木)戻りかつお(日本・太平洋・解凍)
19日(金)→21日(日)オリーブハマチ(香川県産・養殖)
22日(月)・23日(火)伊勢まだい(三重県産・養殖)

※各日実施時間は限られております。
詳しくは売場までお問い合わせください。
なくなり次第終了。
◎「阪神認定」



10月24日(水)→27日(土)

大阪フェア

ポイル泉ダコ(生食用/100g当たり)
498円ほか◎「魚くみ」
※「阪神認定」でも月間販売しております。
大阪府 いわしさんちゃん
10月27日(土)登場
登場時間は売場までお問い合わせください。



鳥取県 とどリン
10月24日(水)登場
登場時間は売場まで
お問い合わせください。

10月24日(水)・25日(木)

鳥取フェア

アカモク(100g当たり)378円ほか
◎「阪神認定」

10月26日(金)・27日(土)

京都フェア

さわら(1パック)801円ほか◎「阪神認定」

まぐろ祭



10日(水) まぐろの日

キハダまぐろ(静岡県産・解凍/100g当たり)298円◎「魚くみ」
本まぐろ中トロ(マルタ産・養殖・解凍/100g当たり)698円ほか
◎「阪神認定」

11日(木) びんちょうまぐろ
(台湾・インド洋産・解凍/100g当たり)258円

12日(金) インドまぐろ中トロ
(オーストラリア産・養殖・解凍/1パック)981円

13日(土) 伊勢まぐろ(三重県産・養殖/各100g当たり)

大トロ 1,581円

中トロ 1,281円

赤身 981円

14日(日) 本まぐろ大トロ
(マルタ産・養殖・解凍/100g当たり)1,281円

15日(月) きはだまぐろ
(台湾・インド洋産・解凍/100g当たり)299円

16日(火) 天然本まぐろ中トロ(静岡県産・太平洋・解凍/
100g当たり)698円◎「いずれも「阪神認定」

20日(土)午後1時からまぐろ解体セール

生本まぐろ(愛媛県産・養殖/100g当たり)

大トロ 1,296円

中トロ 1,080円

赤身 972円◎「魚くみ」



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す。

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

◎「阪神認定」

冷ホタテ貝柱

(北海道産・解凍/12粒)791円

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

◎「阪神認定」

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」

※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。 ※入荷状況により産地等変更になる可能性があります。

※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。

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

◎「阪神認定」

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」



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
営業時間に変更になる場合がございます。

環境に配慮した紙を使用しております。