

10/1(火)→31(木)

魚食普及月間

地下1階：阪神食品館

10月は お魚を食べよう!



協力：水産庁、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、大阪市中央卸売市場

“水産女子”オススメ お魚メニューのレシピをご紹介します。

栄養豊富な食材ながら、年々日本の食卓から消えつつあるといわれる魚。

阪神食品館では、「もっと魚を食べてほしい!」という思いから、注目の“水産女子”とコラボレートし、簡単に作れて、ボリュームもおいしさも満点なお魚レシピをご紹介します。

鮮魚売場スタッフも
考案!

Recipe 1

さんまの生姜煮

塩焼きだけではなく、煮付けても
おいしいさんま。DHA豊富で体にうれしく、
ご飯もすすむおいしさです。



材料(2人前)

- さんま…2尾 ●しょうが…1/2カケ ●酢…大さじ1
- 酒…大さじ1と1/2 ●しょうゆ…大さじ1と1/2
- みりん…大さじ1/2

作り方

- ①さんまは頭と尾を除き、3~4cmの長さに筒切りに。濃いめの塩水に浸けながら内臓を取り、洗って水気を拭く。
- ②しょうがは千切りにする。
- ③鍋にさんまとかぶるくらいの水、酢、酒を入れて強火にかけ、沸騰したらアクをとり、弱火にして、10分~15分間ゆでる。
- ④しょうが、しょうゆ、みりんを入れて落し蓋をし、弱火で汁気がほとんどなくなるくらいまでゆっくり煮含める。

Recipe 2

さわらの南蛮漬け

秋から冬にかけて獲れる、
脂のりの良い寒さわら。
野菜もたっぷりで栄養満点。



材料(2人前)

- さわらの切り身…2切れ ●小麦粉…大さじ1 ●玉ねぎ…1/4個 ●にんじん…1/4個 ●ピーマン…1個
- 鷹の爪…1/2 ●塩…少々 ●揚げ油…適量
- 南蛮漬けのタレ ●酢…大さじ2と1/2 ●薄口しょうゆ…大さじ1 ●砂糖…大さじ2 ●塩…少々

作り方

- ①さわらに塩をかけ5分置く。
- ②玉ねぎは薄切り、にんじんとピーマンは千切りにし、鷹の爪は輪切りに。さわらは食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンに切った野菜と鷹の爪、酢、薄口しょうゆ、砂糖を入れ、玉ねぎとにんじんがしんなりするまで炒める。
- ④さわらに小麦粉をまぶし、フライパンで少量の油で揚げる。
- ⑤揚げあがったら、熱いうちに③のできた南蛮漬けのタレにひたし、しばらく置いておく。

Recipe 3

野菜たっぷり秋鮭のチーズ焼き

旬の秋鮭を使った、彩り鮮やかな
洋風メニュー。真鱈やさわら、
鯛でもおいしくいただけます。



材料(2人前)

- 秋鮭…2切れ ●じゃがいも…2~3個 ●玉ねぎ…1個 ●しめじ…1/2束 ●プチトマト…5~6個
- スライスチーズ…2~3枚 ●オリーブオイル…適量 ●塩…少々 ●こしょう…少々

作り方

- ①じゃがいも、玉ねぎはスライス、プチトマトは半分に切り、しめじはほぐしておく。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、じゃがいもの両面をかるくソテーする。
- ③②の上に秋鮭の切身、玉ねぎ、しめじの順に上に乗せ蓋をして、弱火で約10分蒸し焼きにする。
- ④塩、こしょうで味付けし、仕上げにスライスチーズをのせ再度蓋をして、余熱でチーズを溶かす。

レシピを考えてくれた人

水産女子プロジェクトメンバー
株式会社ういち 下川明日美さん

中央卸売市場で働く管理栄養士。
魚のすばらしさを広めるため、日々奮闘。
食育をはじめ、レシピの考案や情報発信などにも、積極的に携わる。



水産女子プロジェクトって?

水産業界で輝く女性たちが繋がり、新たな価値を創り出し、それを伝える活動を応援することで、水産業が100年先も豊かであることを目指し、水産庁に事務局を置いているプロジェクト。“水産女子”の愛で、豊かな海を守り、育み、未来のこどもたちに繋げていくことがモットーです。



webサイトはこちら



Facebookはこちら



レシピを考えてくれた人

地下1階：阪神食品館
「阪神髭定」スタッフ青木

魚のおいしさを伝えるべく、熱心な接客を心がけている名物スタッフ。調理師免許、ふぐ処理の免許を保有し、和食全般と魚料理が得意。



魚の処理方法を動画で紹介!

あじの3枚おろし



右身、左身、中骨の3つの部分に切り分ける、もっとも基本的な魚のおろし方。覚えておくとあらゆる料理に用いることができ便利です。

さわらのくさみ抜き



簡単かつあらゆる料理に使える方法は塩をふることで。調理前に行い、余分な水分と一緒にくさみも取ります。

動画はこちらから



3枚おろしやくさみ抜きのサービスも!

地下1階 阪神食品館では、3枚おろしやくさみ抜きを無料で承ります。

「自宅での自己処理が面倒!」「むずかしくて自分でできない!」そんなお客さまの声にお応えします。ぜひ、売場スタッフにお申し付けください。

小さなお子さまにおすすめ! 食べやすくおいしい、骨なし魚

旬の魚や話題の魚、お値打ち品まで全国から続々入荷。

10/1(火)→31(木)

魚食普及月間

地下1階:阪神食品館



チリ産トラウトサーモン切身(養殖・解凍/100g)278円
ほかに、アメリカ産真たら切身(解凍/100g)178円も。◎「阪神認定」



本サワラ、
真ダラの切身
(各1パック)各791円
赤カレイ、真あじや
真さばなどのご用意も!
◎「魚くみ」



骨なしさばの味噌漬(1切れ)324円
◎「大神食品」

日本各地からおいしい魚の到着や、楽しいイベントが続々と!

10月1日(火)→6日(日)

石川フェア

赤カレイ切身(2切れ)791円
活じめハマチ 皮引ブロック(1パック)時価
赤甘鯛(1尾)1,080円より
骨なし切身(赤かれい、さわら、はまちなど)販売
◎「魚くみ」

10月9日(水)→15日(火)

愛媛フェア

プライドフィッシュ(愛鯛、戸島一番ブリなど)販売

11日(金)まで

プライドフィッシュ(愛鯛)の鯛めし試食販売

愛鯛皮引(養殖/背1筋)981円

戸島1番ぶり切身(養殖/2切れ)791円

◎「魚くみ」



愛媛県 ダーク
みぎやん みぎやん

10月16日(水)

香川フェア

オリーブハマチ試食販売

香川県知事、おさかな大使が来店!

◎「阪神認定」

愛媛県のご当地キャラ、
みぎやんが登場!
日時は売場まで
お問合せください。

10月16日(水)→22日(火)

鳥取フェア

赤かれい、はたはた、天然真鯛など旬の味覚が登場

◎「阪神認定」

10月16日(水)→22日(火)

長崎フェア

プライドフィッシュ(イサギ、ヒラマサなど)販売

真サバ(1パック)

691円より



真アジ(1尾)

691円より

本マグロ(中トロ・短冊・養殖/100g)1,080円

本マグロ(中トロ)・平造り(1パック)1,080円

握り本マグロづくし(1パック)1,296円

◎「魚くみ」

10月23日(水)→27日(日)

大阪フェア

サワラ、太刀魚、小あじなど旬の味覚が登場

◎「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。



「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。



まぐろ祭

10月10日(木)のみ

本まぐろ中トロ(解凍・養殖・100g)798円

きはだまぐろ

(解凍・100g)

258円

◎「阪神認定」



サーモン・イクラ祭

10月25日(金)→27日(日)

北海道産いくら醤油漬

(120g・1パック)981円

ノルウェー産

レロイフィヨルド

トラウトサーモン皮引き

(養殖・100g)358円

◎「阪神認定」



SPECIAL PRICE!!

スペシャルプライスでご奉仕!

10月1日(火)→6日(日)
オープニングセール

ロシア産いくら醤油漬マズ子 681円
(120g・1パック)

北海道産ホタテ貝柱 981円

(割れ・解凍・おとり用・300g・1パック)

インド産アラビアンブラック

(解凍・ブラックタイガー・20尾入り/1パック) 881円

◎「阪神限定」

握り盛合せ(本マグロ入り・9貫) 1,080円

造り盛合せ(中トロ入り・3種) 1,296円

◎「魚くみ」

毎月10日は魚の日
「魚の日」セール

活き煮穴子(8尾) 881円

赤エビ(600g) 881円

青森県産ボイルベビーほたて

(300g・1パック) 580円

◎「阪神認定」

本まぐろ赤身短冊(解凍・養殖・100g) 648円

天然無頭エビ(解凍/12尾) 791円

◎「魚くみ」

10月28日(月)→31日(木)

最終週は

中央卸売市場協賛セール

国産秋鮭切り身(2切れ) 591円

国産真だら切身(3切れ) 791円

冷凍キハだまぐろ短冊(解凍/100g) 299円

アルゼンチン天然有頭赤えび

(解凍/500g) 791円

◎「魚くみ」



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

10月18日(金)・19日(土)は地下1階から5階は午後9時まで

※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場合がございます。※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、新消費税率の税込価格です。