

🐟 メギス？シロギス？

今月のイチオシ、石川の漁港で発見したメギス！キスと言えど天ぷらというイメージですが、天ぷらのキスはシロギスという浅い砂地に住む魚で、海の女王とも呼ばれる綺麗な魚です。

メギスは私が石川県に行ってみつけてきました！



仕入れ担当：谷本

メギス



シロギス



今回お届けするメギスは深い海の底に住んでおり、あまり市場に出回らない魚で、ウルウルした目が可愛いです。石川の漁港の人におすすめの魚を聞くと一番に教えてもらった魚です！石川では煮つけにして食べるのが一番ポピュラーだということで早速買って食べてみるとあまりの美味しさにビックリし、すぐにメニューに決定しました。地元以外ではなかなか食べることが出来ないメギスを お楽しみください！

🐟 SNSにも遊びに来てね♪

インスタグラムではこれまでよりも「映え」を意識して撮影に望んでいます。魚が綺麗に写るよう、光の加減によって立ち位置を細かく変えたりしながら何枚も撮影を行い、その中からサカナDIYメンバーが選んだとっておきの一枚を投稿しています。撮影のために日々ケアを怠っていない私の手も1つのポイントです！

※(撮影で使用した魚はその後、サカナDIYのメンバーで美味しくいただいています。食べることが好きな私にとってはこっちの方が一番の楽しみかも！)



場所は近くの漁港！



DIY 通信担当 野村



🐟 魚は断然焼き魚！下尾です。

皆さん初めまして。4月からふく衛門に入社した下尾です。この春高校を卒業したばかりの社会人1年目です。小・中・高とずっと柔道を続けてきて、大きな怪我や病気をしたこともなく、学校を1度も休んだことがないのが自慢です。休みの日には山口県の色んな場所です釣りをすることが好きなのですが、父親と釣った魚を焼き魚にして食べるのが定番で、今では大好物になりました。私は主に工場での魚の加工をしているのですが、まだ上手くいかず苦戦しています。ですが皆さんに、来月もサカナDIYが届くのが楽しみです。楽しんでいただけるように、これから頑張っていきます。



🐟 アレンジレシピ

甘海老の冷製カツペリーニ



- ・甘海老 10尾(サカナDIY)
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・ミニトマト 3個 4分の1カット
- ・サラダほうれん草 適量
- ・パスタ 1.4mm (200g)
- ・料理酒 大さじ2

- ① オリーブオイルと海老の頭を鍋に入れ、強火で炒める
- ② 香りが出たら火を止め、料理酒を入れて水分がなくなるまで炒める
- ③ ②にゆで汁180ccと塩をふたつまみ入れ沸騰させ、アタを取り弱火で1分ほど煮込む
- ④ ③をボールに移し替えて冷まし★を入れ、お好みでブラックペッパーと粉チーズを入れよく混ぜる
- ⑤ 最後に茹でたパスタを④に入れ、良く絡めたら盛り付けて完成