

1月

マダラ



ウマヅラハギ



スケトウダラ



ホッコクアカエビ



キアンコウ



ムシガレイ (ダイバ)



アカガレイ



ババガレイ



ベニズワイガニ



ズワイガニ (オス)



ズワイガニ (メス)



ノロゲンゲ



ヤリイカ (オス)



！魚を調理する際のポイント！

魚を揚げる際、水気は良く拭き取り、衣は付け過ぎない様にして揚げる直前に手早く済ますこと。一度にたくさん入れると油の温度が下がるので、少しずつ揚げるようにする。大きい魚は火が通りにくいので、低温（150～160℃）でゆっくり揚げてから、中温（170～180℃）で二度揚げする。揚げたら、油をしっかり切ること。