

5月

サクラマス



マダイ



ハタハタ



マガレイ(クチボソ)



クロウシノシタ



ホッケ



アイナメ(シンジョウ)



ウスメバル



ウマヅラハギ



カラフトマス



トラフグ



マコガレイ(エンショウ)



ミシマオコゼ(ヤロ)



ニギス



ガザミ(オス)



ヒラツメガニ



スルメイカ



サザエ

バイ



アワビ



魚を調理する際のポイント

魚を煮る際には煮汁を必ず沸騰させ、重ならないように魚を入れる。落としブタをすると煮崩れを防ぎ、味のしみ込みを良くする。鍋を揺すったり煮返したりすると身が崩れるので、煮汁はスプーンなどで回しかける事。