

8月

イナダ



マアジ



ヒラメ



アカムツ



アカアマダイ



ウスメバル(テンコ)



クルマエビ



クロウシノシタ



ネズミゴチ



シロギス



ツバイ



アワビ



イワガキ



サザエ



カナガシラ



シイラ



ヒラツメガニ



スルメイカ



イガイ



ミシマオコゼ(ヤロ)



夏 レシピ

1. キスの天ぷら

- 頭を落とし背開きにし、背ビレ、中骨を取る。腹の部分の骨は身をそいで取る。
- 天ぷら衣をつけ油で揚げる。

2. メバルの煮付け

- 大型のものは半分に、1尾ままだ火の通りが良くなるように切れ目を入れる。
- 煮汁が煮えたら魚を入れ、落とし蓋をする。