

4月

サクラマス



マダイ



クロウシノシタ



ホッケ



アイナメ (シンジョウ)



ウマヅラハギ



コノシロ (コハダ)



マコガレイ (エンショウ)



トラフグ



ミシマオコゼ (ヤロ)



春

アワビ



サザエ



イイダコ



バイ



ヤリイカ (メス)



ガザミ (オス)



ニギス



ヒラツメガニ



魚を調理する際のポイント

魚を焼く際には、見た目・火の通りを良くするために切れ目を1~2本入れる。水気を拭き取り、塩を振る場合には全体に均一になるようにする。表面から先に焼き、綺麗に焼き色が付いたら裏も焼く。一番焼けにくいのが腹の部分なので、そこに火が通っているかで焼けどきを見分けること。