

7月の旬のおススメ食材

千葉県 銚子市 “銚子つりきんめ”



豊洲で働くプロも一目置いてる 究極のブランド魚
底網は使わず、全て手釣り 親潮と黒潮、そして利根川水流が流れ込む豊かな海でとれたキンメダイは脂のりが良く身はもっちりしていて一度食べたら忘れられませ

ん
皮目を炙って、刺身で食べよう！

kg5000~

大分 日豊海岸の天然岩牡蠣



夏が旬 価格は高いが味は抜群
岩牡蠣は6月~9月が旬です。

三重県 広島県 岡山県は御三家です
岡山県で食べられる【カキオコ】知ってますか？

ライムを軽く絞って生カキ 乾杯！

時価 1個300~1000円

高知県産 みょうがの茎



みょうがは6月~10月が旬でそれぞれ夏名荷、秋名荷と言われてます！

見つけたら即買い 酢・水・砂糖でピクルスに！

熊本 天草の黄金ハモ



豊洲の夏の高級魚
豊かな内海で育ったハモは身が柔らかく甘味と旨味が強い

時価

北海道 根室・釧路の花咲ガニ



時価(1匹1000~3000)
夏が旬の花咲ガニ、実は濃厚で旨味が強く、身がぎっしり詰まっています

愛知県知多半島 マゴチ



kg2000~3000
全国屈指の透明度長良川 5月頃から上流の郡上八幡に遡上します

大阪 泉州水ナス



1個180~
夏の風物詩 泉州水ナス スライスして山葵醤油で召し上がら

高知県 土佐甘とう



1pc150~
果肉は柔らかく、苦みと甘味が少ない別名【ジャンボしとう】

和歌山 ケンケン鯉



明治時代にハワイより取り入れた漁法【ケンケン】1尾づつ釣り上げるので魚体は大変美しく高品質

kg1,300~2,500

山梨県産 白桃



日本一の収穫量 山梨県のもも 美味しい部分は皮に近い場所、冷やしすぎると香りが飛ぶので、食べる30分前に冷蔵庫に

1個250円~

三重県産 赤あわび



黒アワビとは違うけれど、それでも美味しい高級食材赤アワビ バターでソテーして食べてください

kg12,000~15,000

山梨県産 とうもろこし



出始めのとうもろこしが一番美味しいです。茹でる時にミネラル分の高い塩を入れて茹でると、甘味が増して美味しいですよ。

1本180円~

千葉県 船橋の瞬メズズキ



水揚げの中から選別したズズキを放血・神経メを施した選ばれしもの

1尾2kg位 kg1500~

千葉県産 地ハマグリ



130g~160g kg1800~

ご存じ九十九里浜の焼きハマグリ

東京湾のマグロ
今年も東京湾の夏ダコシーズン到来 小麦粉で滑りを取って、ぶつ切りにして釜めしと一緒に炊き上げると柔らかくて美味しいタコ飯に。

茨城県飯岡沖の釣りヒラメ
脂のりが良く甘くて美味しいブランドヒラメ、えんがわを炙って、柚子胡椒と塩で食べるとたまらないです。

相模湾のヒラマサ
相模湾の夏の釣り人のロマン青物の王様”ヒラマサ” 7月~冬にかけて甘味と旨味の強さは格別です。

神奈川県 走水の釣り黄金アジ
釣り人なら誰でも知ってる、走水の居着きの黄金アジ、
このアジは回遊せず、同じ場所に居着いているため、脂がのっています。(動いてないので笑))

小田桐産業 馬肉 (バラヒモ)
数ある馬肉の中でも肉の旨味と食感味いは別格です。ジンギスカン鉄板で焼くとうまい！

アメリカンチェリー
今年のアメリカーンチェリーは円安で山形のさくらんぼと同じ価格になってます。スーパーでも余りにも高いので売れてないですよ。これはこれでとても美味しい果物なんです。残念！

次号8月は秋を漂わせる食材の紹介 無花果や梨、鰯や太刀魚等 美味しい食材を紹介させていただきます。