

魚の選び方、食べ方の強い味方！！

## 魚屋さんで魚を買おう

皆さん、魚はどこで購入していますか？  
スーパーという方がほとんどではないか  
と思います。

魚屋さんでは、その日に獲れた新鮮な魚を  
お手頃価格で手に入れることができます。  
今晚の夕食に迷ったら、その旬の美味しい  
食べ方も教えてくれるかも・・・！？  
まだ行ったことのない人は、一度訪ねてみ  
てくださいね。

魚屋さんおすすめ

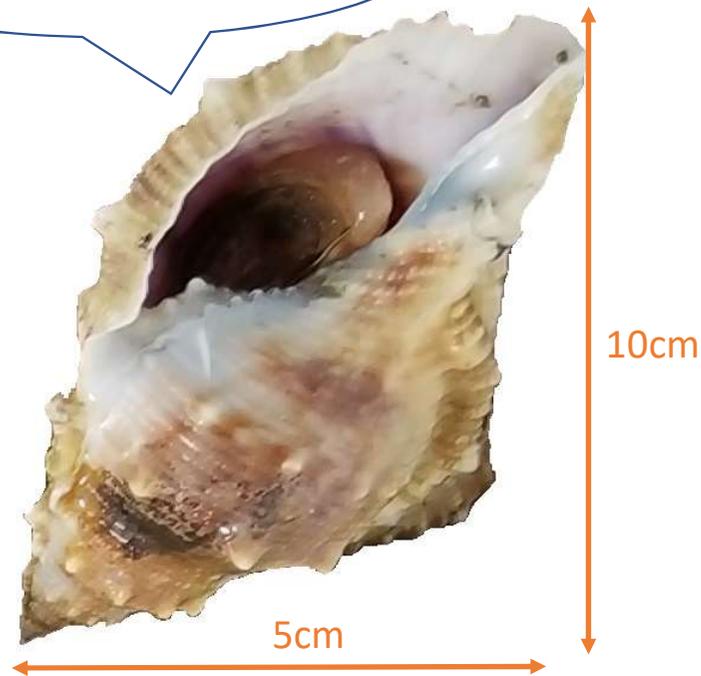
### 極旨簡単レシピ

ボイルしてめんつゆに一晩漬けるだけ。

→おつまみにも、おかずにも。

串を刺して反時計回りにまわすと  
身が取れやすいですよ！

沖で生活していますが、  
サザエの仲間ではありません。



### 旬の季節

年中。特に春が美味しい。  
身が一番太るのは夏。

### 美味しい食べ方



アヒージョ・塩ゆでなど。

<調理例： 沖サザエの煮物>

沖サザエ

(標準和名：ミヤコボラ)



魚庭の海再生プロジェクト