

「魚食文化普及貢献賞」で表彰されました！

先日行われたグループ会社の事業計画発表会において、サカナDIY仕入れ担当の谷本主任が、「魚食文化普及貢献賞」で表彰されました。魚食文化普及貢献賞は、突発的な対応もいとわず鮮魚の買い付けに貢献的に活躍し、魚食文化の普及発展に貢献した人に贈られる賞です。

谷本主任は鮮魚の買い付けや加工方法の指導、メニュー開発や調理まで幅広く担当しています。鮮魚の買い付けは、近年の温暖化や気候の関係で旬が早まったり遅まったりすることがあり専門知識や情報収集力が必要な重要な仕事です。また、潮が悪かったり台風などで漁に出なければ魚の入荷量は減少し、必然的に魚の値段が高くなります。そのためいつもベストなタイミングを見極めて魚を買い付けしてくれています。また、買い付け後は、鮮魚の見た目や美味しさを損なわず、お客様が食べやすい加工方法を考え、鮮魚チームへ加工方法の指導も行っています。

今後も引き続き、皆様の食卓に安全・安心な美味しい魚をお届けできるようにサカナDIYメンバー一同精進して参ります。

Congratulation!



趣味は釣りですが、仕事もプライベートも魚に囲まれてます。魚のことならまかせて下さい!!

てっかい
ヒラマサ買ったー!!



調理も担当してます!!



The 料亭の味 甘鯛の干物



先月ご紹介した、タイはタイでも本物のタイではない「あやかり鯛」の一種、アマダイが早速メニューとして入りました。アマダイは赤アマダイ、白アマダイ、黄アマダイの3種類がいます。サカナDIYでは一番有名な赤アマダイをお届けしています。

今回はアマダイの特徴でもある「パリパリ鱗」を楽しんでもらうべく、洋食メニューでお届けしました。今回は昔から食されている干物に仕上げました。アマダイという名前の通り、干物にすることで身の甘さが際立ち、さらに身がふつくくとした上品な食感になります。高級料亭でしか食べることのできない甘鯛の干物をぜひご家庭でお楽しみ下さい!

サカナDIY図鑑

あまだい

甘鯛



(全長: 30cm)

- ★ 食べるとほのかに甘いことや、尼僧の横顔に似ていることからアマダイと呼ばれるようになった
- ★ 浅い海から水深300mくらいまでの砂泥底に、巣穴を作って生活している
- ★ 警戒心が強く、縄張り意識も強いので、他の魚が来ると体当たりをして激しく攻撃する



魚を食べて5月病を予防・対策!

5月に入って何もやる気が起こらない...もしかしたらそれ、「五月病」かもしれません。五月病の予防や対策には「セロトニン」の分泌量を増やすことが効果的だと言われています。セロトニンは別名「幸せホルモン」と呼ばれ気分や精神、感情の安定など重要な働きを持っています。不足すると、落ち込みやすくなったり、不眠に繋がってしまいます。



瀬付き鱈のフライ 真鯛の酒蒸し 鯛の煮付け

セロトニンは毎日の食事で「トリプトファン」や「ビタミンB6」を積極的に取り入れることで分泌を増やすことができます。魚だとマグロやカツオ、マサバやアマダイにたくさん含まれているので、ぜひ取り入れてみて下さい!

アレンジレシピ

真ふぐのたたき生茶漬け (2杯分)



- ・ 真ふぐのたたき (サカナDIY)
- ・ お米 1合〜2合
- ・ 水 適量
- ・ 三つ葉 適量
- ・ 白ごま 適量
- ★ 水 200ml
- ★ 醤油 10g
- ★ みりん 10g
- ★ 酒 10g

- ① お米を1合〜2合炊いておく
- ② 真ふぐを約5ミリの厚さでカットする
- ③ 鍋に★の調味料を入れて出汁を作る (中火にかけて、沸騰したら火を止める)
- ④ ③飯を盛り、上から出汁をかける

その上に真ふぐ↓白ごま↓三つ葉の順に盛り付けて完成!

※生が苦手な方は、出汁をふぐの上からかけてお召し上がりください