

新しい年が始まりました!



皆さま、明けましておめでとうございます!この度、サカナDIYは皆さまのおかげでもなく4年目を迎えます。日々たくさんのご愛顧と応援をいただき、本当にありがとうございます。ここまで支えてくださった皆さまのお力がなければ、私たちは4年間もこの「サカナDIY」を続ける事は出来ませんでした。「もっと楽しく、もっと美味しく!」をモットーに、サカナDIYはこれまで数えきれないほどの「美味しい驚き」と「楽しい発見」をお届けしてまいりました。今年もさらに皆さまにワクワクしていただけるよう、アイデア満載のサービスや企画を用意しております。

そして、2025年は、新たな挑戦の年にします!新しい魚種や新サービスなど、今まで以上に「お家で魚を楽しむ」体験を豊かにしていきたいと考えています。これからも皆さまの毎日に、小さな幸せと大きな感動をお届けするため、スタッフ一同、心を込めて取り組んでまいります。2025年が皆さまにとって素晴らしい一年となりますように。そして、サカナDIYがその一部としてお役に立てれば幸いです。今年も一緒に、サカナでDIYを楽しみましょう!

本年もどうぞよろしくお願ひ致します。

株式会社ふく衛門
代表取締役 松井 大輔



今年へび年!
古い皮を脱ぎ捨て
新しい自分へ!



さむい冬は生姜みそで体ポカポカ



今月のメニューに「鮫鱈の生姜みそ鍋」が入っていますが、実はアンコウは江戸時代から庶民に親しまれてきた食べ物。当時、平潟(茨城県)の漁師が、売り物としてはそれほど価値のなかったアンコウを、船の上で暖を取るために食べたのが始まりと言われています。そのため、茨城県は「どぶ汁」「あんこう鍋」「あんこうの共酢」などアンコウ料理が有名です。

アンコウは、骨以外のすべての部位を食べることができ、捨てる場所がない魚です。食べられるヒレ、皮、エラ、肝、胃袋、卵巣、身はまとめて「あんこうの七つ道具」と呼ばれます。アンコウはあっさりとした白身で、水分量85%とみずみずしい身質をしています。また、皮にはウロコがなく、外敵から身を守るために粘液で覆われてぬめりがあるのが特徴です。このプルプルとした皮やヒレなどにあるゼラチン質には、豊富なコラーゲンが含まれていると言われています。そこに今月お届けするふく衛門特製の「生姜みそダレ」を合わせていただくと、この寒い冬でも体がポカポカ温まります。ぜひご家族で鍋を囲んでアンコウをお楽しみ下さい!

生姜みそで体がほかほか~



あんこうはずっしり重くて持つのが大変!!



ほん酢をかけたら濃厚やみつき!!



お刺身に海藻がセットです!



サカナDIYのお刺身を盛り付ける時、お刺身だけだとなんだか寂しい。物足りないと感じたことはありませんか?そんな皆様のお悩みを解決すべく、今回からお刺身メニューに彩り鮮やかな海藻も一緒にお届けをさせていただきます!ことになりました!

海藻はお皿や食卓を一気に華やかにしてくれるだけでなく、食物繊維・カリウム・鉄などの栄養素が含まれているため、便秘やむくみ、貧血などといったお悩み解決にも役立ちます。お魚を解凍している間に、たった10分間たっぷりのお水につけておくだけで簡単に戻すことができます。そのままお刺身のつまの代わりに盛り付けたり、お好みのサイズに切って盛り付けのアクセントとしてご活用下さい!



アレンジレシピ

鰯のみぞれ煮



- ・ブリ(サカナDIY)
- ・塩 少々
- ・酒 大さじ2
- ・大根 200g
- ・ごま油 大さじ1
- ★醤油 大さじ1.5
- ★酒 大さじ1
- ★みりん 大さじ1
- ★砂糖 大さじ1
- ★酢 大さじ1/2

- ①ブリの両面に塩をまぶし、酒大さじ2をかけて冷蔵庫で15分置く。キッチンペーパーでしっかり水分を拭き取る
- ②大根をすりおろし、軽く水気を絞る
- ③フライパンにごま油を入れて中火で熱し、ブリの両面に焼き色が付くまで焼く
- ④★を入れて中火で5分煮詰め、塩をひとつまみ入れて完成!