



食欲の秋は、おいしい食べものがたくさん出回ります。今月は10月に福岡県で食べられる『おいしい旬の食材(魚)』をご紹介します。旬のものは栄養価が高く、手頃な価格となっているものが多いです。

(福岡県漁業協同組合連合会HP参照)

## 10月に福岡で主に食べることができる旬の魚介類〈おすすめの食べ方〉

### ヤズ(ブリ)

〈刺身・照り焼・から揚げなど〉



### カレイ

〈刺身・から揚げ・煮つけ・ムニエルなど〉



### ヒラメ



### カワハギ

〈刺身・煮つけ・なべ物など〉



### キス

〈塩焼・天ぷら・マリネなど〉



### イサキ

〈刺身・塩焼・ソテーなど〉



### マダイ

〈活づくり・煮つけ・塩焼など〉



### サワラ

〈照り焼など、加工品としては味噌漬け・みりん干し〉



### スズキ

〈洗い・塩焼・ムニエルなど〉



いろいろな種類の魚を食べる方が栄養素が偏らず身体のためにも良いです。1日に1食は魚を取り入れるようにして、調理法も変えて食事を楽しみましょう。

