

1		魚種名	赤カマス(本カマス)				
		旬の時期	秋から初夏				
		特徴	年間を通して流通しているが、鮮度がよく、大型のものは高級魚。ウロコは細かく取りやすい。白身の魚で焼き物に向いている。歯が鋭いので注意してください。				
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー
		刺身 皮付き霜造り	煮付け	塩焼き 開いて一夜干	フライ(小骨を取ってください)	ムニエル	
2		魚種名	イサキ				
		旬の時期	晩春から夏				
		特徴	非常に美味しい魚です。白身の魚で、熱を通しても身は硬く締まらない。真子(卵巣)、白子はとても美味しい。骨は細いが硬い為、注意すること。頭や中骨はお煮付けや汁物などの調理に良い。				
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー
		刺身 カルパッチョ	煮付け(真子、白子も美味しい)	塩焼き	唐揚げ 竜田揚げ	ムニエル	潮汁 味噌汁
3		魚種名	イトヨリダイ				
		旬の時期	秋から梅雨前				
		特徴	主に料理店などで使われる高級魚。白身で水分が多く、柔らかい。刺身はそれほど味がないが、加熱すると実に味わい深くなる。洋風料理によい。				
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー
		皮付き霜造り	煮付け		フライ	ムニエル	アクアパッツァ




4		魚種名	イボダイ(エボダイ・モチウオ・シズ・アメタ)					
		旬の時期	春から夏					
		特徴	白身でとっても美味しい魚です。ウロコは薄くほとんど気にならない。骨は柔らかい。					
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー	汁物
		刺身	煮付け	塩焼き 開いて一夜干	唐揚げ フライ	ムニエル		
5		魚種名	イラ(ハト・ナベタ)					
		旬の時期	晩秋から初夏					
		特徴	ウロコは柔らかく大きい。白身でまったくクセがない。身は柔らかいが、熱を通すと締まる。					
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー	汁物
		刺身	煮付け		唐揚げ	バター焼き	鍋 味噌汁 ブイヤベース	
6		魚種名	ウマヅラハギ					
		旬の時期	秋から春					
		特徴	とっても美味しい魚です。透明感のある白身で、熱を通すと身が締まり、身離れがよい。皮は剥ぎとる。肝がとっても美味しい。					
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー	汁物
		刺身 カルパッチョ	煮付け(頭を落として皮をはぐ)	塩焼き(頭を落として皮をはぐ)	唐揚げ フライ		味噌汁 ちり鍋	

7		魚種名	カイワリ(メッキ・ヒラアジ)				
		旬の時期	年間を通して美味				
		特徴	周年美味しい魚です。ウロコは薄く、とれやすい。透明感のある白身。				
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー
		刺身	煮付け	塩焼き	唐揚げ	ムニエル	味噌汁
8		魚種名	カサゴ(アラカブ)				
		旬の時期	初夏から冬 年間を通してあまり味は落ちない。				
		特徴	九州では人気のクセのない上品な味の魚。出汁、旨味があるので、汁物にすると非常に美味。皮付きの霜降りにした刺身は最高です。トゲが多いので調理に注意してください。				
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー
		刺身 皮付霜造り	煮付け		唐揚げ	ムニエル	味噌汁 アクアパッツァ ブイヤベース
9		魚種名	カワハギ				
		旬の時期	秋から冬				
		特徴	とっても美味しい魚です。透明感のある白身で、熱を通すと身が締まり、身離れがよい。皮は剥ぎとる。肝がとっても美味しい。				
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー
		刺身 カルパッチョ	煮付け(頭を落として皮をはぐ)	塩焼き(頭を落として皮をはぐ)	唐揚げ フライ		味噌汁 ちり鍋

10		魚種名	カンパチ					
		旬の時期	秋から冬					
		特徴	非常に美味しい魚です。いろいろな料理に使えます。刺身にすると非常に味がよく、高級魚。真子(卵巣)白子はお煮付にするととっても美味。切身にしてから調理してください。頭や中骨はお煮付や味噌汁、鍋料理にしてください。					
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー	汁物
			刺身 カルパッチョ	煮付け	塩焼き 照焼き 西京漬	唐揚げ フライ	ムニエル	鍋 しゃぶしゃぶ 味噌汁
11		魚種名	クロダイ(チヌ)					
		旬の時期	秋から春					
		特徴	春から夏にかけては産卵期で、味が落ちる。					
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー	汁物
			刺身 皮付霜ふり	煮付け	塩焼き	唐揚げ	バター焼き	味噌汁 ブイヤベース 鍋
12		魚種名	クロムツ					
		旬の時期	秋から冬					
		特徴	とっても美味しい魚です。大型のものは、超高級魚。ウロコは柔らかく取りやすい。脂が身にも多いので、白濁しやすい。					
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー	汁物
			刺身	煮付け	塩焼き	唐揚げ		味噌汁

13		魚種名	コウイカ					
		旬の時期	冬から春					
		特徴	イカの中でも肉厚で、甘みが強いイカです。背に甲を持っています。すみ袋が大きく、イカすみを使った料理ができる。					
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー	汁物
		刺身	煮付け トマト煮 湯引き	塩焼き	天ぷら フライ	オリーブオイル 焼 イカスマイ スタ		
14		魚種名	コショウダイ					
		旬の時期	春から夏					
		特徴	年間を通して味が落ちない。上質の白身で、血合いがきれい。皮目にやや磯臭さを感じる。					
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー	汁物
		刺身	煮付け	塩焼き	唐揚げ	ムニエル	潮汁 味噌汁	
15		魚種名	サヨリ					
		旬の時期	秋 冬から春					
		特徴	上質な白身の魚で、生で食べると旨味がある。調理方法はあまりありません。					
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー	汁物
		刺身 酢じめ		塩焼き 開いての干物	フライ 天ぷら			

16		魚種名	サワラ					
		旬の時期	秋から冬					
		特徴	非常に美味しい魚です。魚体の大きさによって呼び方が変わる出世魚です。小さなほうからヤナギ→サゴシ→サワラと呼ばれます。和食の基本的な素材のひとつ。クセのない身で、たくさんの調理法がある。					
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー	汁物
			刺身 カルパッチョ 皮つき焼霜ふり	煮付け	塩焼き 西京漬 袖庵漬	フライ 竜田揚げ	ムニエル	
17		魚種名	サンノジ					
		旬の時期	冬					
		特徴	透明感のある白身の魚。季節によっては非常に磯臭いものもある。					
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー	汁物
			刺身 洗い			フライ	ムニエル	
18		魚種名	タカノハダイ					
		旬の時期	秋から春					
		特徴	透明感のある白身。旬の脂がのっている時期は、白濁している。季節によっては微かな磯臭さがある。晩春から初秋にかけて臭みのあるものが多い。					
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー	汁物
			刺身 洗い	煮付け			バター焼き	

19		魚種名	タチウオ				
		旬の時期	夏(通年流通しているが、夏は脂がのっている)				
		特徴	とっても美味しい魚です。ウロコはなく、白身で身離れがよい。スーパーでは切身でよく売られている。三枚おろしはちょっと難しいですが刺身はとっても美味。				
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー
		皮付きのまま刺身 皮を少しあぶってタタキ	煮付け	塩焼き	唐揚げ 天ぷら・フライ	ムニエル(筒切り)	
20		魚種名	チカメキントキ				
		旬の時期	秋から冬				
		特徴	白身で非常に美味しい魚です。小さなウロコがザラザラと紙やすりのようで、硬く取りにくい。小さな魚はウロコを取らないで調理する。				
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー
		刺身(ウロコを取らないで皮をひく)	煮付け	塩焼き 開きにした干物	(皮を取ってから) 唐揚げ フライ		味噌汁 潮汁 鍋
21		魚種名	マダイ				
		旬の時期	秋から春				
		特徴	マダイは、タイの中でも高級魚。周年漁獲されるが、産卵後の5月頃のタイは桜ダイと呼ばれ、美味。どんな料理にしても美味しい。				
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー
		刺身・皮付き霜造り・昆布締め・カルパッチョ	煮付け・兜煮・真子、白子煮付け	塩焼き	天ぷら・フライ・唐揚げ	ムニエル	鍋・潮汁

22		魚種名	チダイ				
		旬の時期	晩春から夏				
		特徴	非常に美味しい魚です。ウロコは薄く、取りやすい。透明感のある上質の白身で、熱を通して硬く締まらない。マダイの仲間ですが、エラぶたの後縁が血がにじんだように赤いので、チダイと言います。				
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー
		刺身	煮付け	塩焼き	フライ 天ぷら 唐揚げ		潮汁 味噌汁
23		魚種名	キダイ(レンコ鯛)				
		旬の時期	年間を通して美味。特に春から夏				
		特徴	塩焼がとっても美味しい魚です。ウロコは薄くて取りやすい。やや水分の多い白身の魚で熱を通して固くならない。姿のままの南蛮漬けは定番です。マダイの仲間ですが、マダイより小型です。また、目から口にかけての黄色い体色が特徴的で、キダイと言われています。				
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー
		刺身 皮付き霜造り 酢じめ	お煮付	塩焼(姿焼き)	唐揚げ 南蛮漬け		潮汁
24		魚種名	トビウオ				
		旬の時期	秋				
		特徴	脂が少なく、白身の魚。熱を通すと旨味が出てくる。				
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー
		刺身 タタキ・なめろう	煮付け	塩焼き 開いて干物	(三枚おろしにして) 唐揚げ フライ		つみれにして 潮汁 味噌汁




25		魚種名	フエフキダイ				
		旬の時期	夏				
		特徴	透明感のある白身で、身離れがよい。				
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー
		刺身 カルパッチョ	煮付け	塩焼き	唐揚げ	バター焼き ムニエル	潮汁 味噌汁
26		魚種名	ホウボウ				
		旬の時期	秋から春				
		特徴	とっても美味しい魚です。頭が大きく、刺身にすると歩留りが悪い。ウロコは柔らかく、取りやすい。あらが非常に美味しいので、汁物、煮付けに向いている。上質の白身の魚。				
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー
		刺身 カルパッチョ	煮付け	塩焼き	(三枚おろしにして) 唐揚げ フライ		ブイヤベース 吸い物 味噌汁
27		魚種名	マアジ				
		旬の時期	春から夏				
		特徴	とっても美味しい魚です。九州では周年取れますが一番おいしい時期は春から夏にかけてです。				
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー
		刺身 タタキ・なめろう	煮付け	塩焼き 開いて干物	唐揚げ(姿) フライ(三枚おろし) 南蛮漬	ムニエル	

28		魚種名	マイワシ					
		旬の時期	6月から初冬					
		特徴	調理法は多彩。					
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー	汁物
		刺身 なめろう 酢じめ	煮付け	塩焼き・干物	フライ 天ぷら	ムニエル	つみれ汁	
29		魚種名	マサバ					
		旬の時期	秋から冬					
		特徴	秋から冬にかけてのマサバはとっても美味しい魚です。いろいろな料理に使えます。皮はとても薄く、傷がつきやすい面もあるが、刺身やシメサバは皮つきのまま美味しく食べられる。アニサキスに注意してください。					
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー	汁物
		刺身 シメサバ ゴマサバ	煮付け 味噌煮	塩焼き	唐揚げ 竜田揚げ フライ	ムニエル	味噌汁 船場汁	
30		魚種名	マトウダイ					
		旬の時期	秋から冬					
		特徴	とっても美味しい魚です。透明感のある白身。熱を通すと身は締まる。肝、卵は非常に味がよい。					
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー	汁物
		刺身 カルパッチョ	煮付け	塩焼き	(三枚おろしにして) 唐揚げ フライ	(三枚おろしにして) ムニエル	味噌汁 ちり鍋	


31		魚種名	マルアジ(アオアジ)					
		旬の時期	秋から春					
		特徴	マアジよりも身が赤い。ウロコは薄い、やや強い。マアジに比べてゼイゴが身体の後方にだけある。					
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー	汁物
			刺身 タタキ・なめろう	煮付け	塩焼き 開いて干物	唐揚げ(姿) フライ(三枚おろし) 南蛮漬	ムニエル	
32		魚種名	水カレイ					
		旬の時期	秋から春					
		特徴	非常に美味しい魚です。透明感のある白身だが、やや水分が多い。					
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー	汁物
				煮付け	塩焼き	唐揚げ	ムニエル	
33		魚種名	ミナ(巻貝)					
		旬の時期	春					
		特徴	磯の香り。					
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー	汁物
				塩ゆで				味噌汁(よく洗って殻のまま)




34		魚種名	メジナ(クロ)				
		旬の時期	冬から春				
		特徴	寒い時期のメジナは寒グロと呼ばれてとっても美味しい魚です。透明感のある白身で、熱を通してあまり硬く締まらない。				
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー
		刺身 皮付霜ふり造り カルパッチョ	煮付け	塩焼き	唐揚げ		味噌汁
35		魚種名	ヤマトカマス(ミズカマス・青カマス)				
		旬の時期	夏から秋				
		特徴	赤カマスに比べて水分が多い為、焼き物に向いている。				
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー
		皮付き焼霜ふり		(姿のまま) 塩焼き 干物	(三枚おろしにして) フライ 天ぷら	ムニエル	
36		魚種名	ヤリイカ				
		旬の時期	秋から冬 春				
		特徴	とっても美味しい魚です。人気の高いイカ。コウイカ、アオリイカに比べて甘みが控えめ。上品な味わい。和洋・中華・洋風料理なんにでも使えます。				
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー
		刺身 湯引き	煮付け トマト煮	塩焼き・干物	天ぷら	オリーブオイル 焼 パスタ など	味噌汁

37		魚種名	ヨコスジフェダイ					
		旬の時期	秋から冬					
		特徴	ウロコは取りやすく、皮はやや厚め。白身の魚。					
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー	汁物
		刺身	煮付け	塩焼き	唐揚げ	バター焼き		
38		魚種名	マイワシ					
		旬の時期	九州産は冬から春。(産地によって旬の時期が異なる一般的には入梅の時期)					
		特徴	ウロコは取れやすく皮が薄い。身は柔らかいために腹部が割れやすい。いろいろな料理で食べられる重宝な魚です。					
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー	汁物
		刺身 カルパッチョ	お煮付(梅干を入れると良い)	塩焼 味醂干し	(開きにして) フライ 唐揚げ	(開きにして) ムニエル かば焼き風	(つみれにして) 味噌汁 潮汁	
39		魚種名	キビナゴ					
		旬の時期	早春から初夏(五島では冬)					
		特徴	主に刺身で食べられます。頭・内蔵を付けたまま、生姜を効かせたお煮付や唐揚げがおすすめ。					
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー	汁物
		刺身	お煮付 (生姜を効かせると良い)	一夜干し (丸のまま)	唐揚げ (丸のまま)		潮汁 味噌汁 (丸のまま)	

40		魚種名	アマダイ				
		旬の時期	秋から春				
		特徴	とっても美味しい魚です。ウロコと骨が硬く身が柔らかい。白身でとっても美味しい魚です。				
		食べ方	生食	蒸し物	焼く	揚げる	ソテー
		酒蒸し (切身にして)	開き一夜干し 塩焼	唐揚げ(姿のまま) 天ぷら(切身)	ムニエル	潮汁	
41		魚種名	アコウダイ				
		旬の時期	秋から春				
		特徴	非常に美味しい魚です。高級魚。ウロコは柔らかく取りやすい。皮は厚くしっかりしている。少し赤みがかかった身です。お煮付や酒蒸しは最高です。				
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー
	刺身 皮付き霜降り	お煮付 酒蒸し		唐揚げ		味噌汁 鍋用	
42		魚種名	シマイサキ				
		旬の時期	春から夏				
		特徴	ウロコは細かく、皮は厚い。漁獲は少なくあまり流通していない。				
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー
	刺身	お煮付	塩焼	唐揚げ	バター焼き		



43		魚種名	スルメイカ					
		旬の時期	年間を通して美味。					
		特徴	身は程よい硬さで、他のイカに比べて、旨み、甘みは生では少ない。焼くと、旨味、甘みが増してきます。					
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー	汁物
刺身	お煮付		素焼き 醤油焼き	(輪切りにして) フライ 唐揚げ	バター焼き			
44		魚種名	アカイサキ					
		旬の時期	冬					
		特徴	ウロコは小さくて硬く取りにくい。白身の魚。					
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー	汁物
	お煮付・酒蒸し		塩焼	唐揚げ	ムニエル	潮汁・味噌汁		
45		魚種名	ウスバハギ					
		旬の時期	秋から冬					
		特徴	とっても美味しい魚です。透明感のある白身で、熱を通すと身が締まり、身離れがよい。皮は剥ぎとる。肝がとっても美味しい。					
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー	汁物
刺身 カルパッチョ	煮付け(頭を落として皮をはぐ)		塩焼き(頭を落として皮をはぐ)	唐揚げ フライ		味噌汁 ちり鍋		

46		魚種名	アカハタ				
		旬の時期	周年				
		特徴	非常に美味しい魚です。高級魚。ウロコは細かく取りにくい。皮が硬く、ゼラチン質の層がある。白身で熱を通しても固くならない。お煮付や酒蒸しは最高です。				
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー
		刺身 皮付き霜降り カルパッチョ	お煮付 酒蒸し	塩焼	唐揚げ	ムニエル	潮汁 味噌汁 鍋用
47		魚種名	カナガシラ				
		旬の時期	秋から初夏				
		特徴	ウロコはとっても小さく硬くて取りにくい。頭が大きく硬い。熱を通すと身は締まる。				
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー
		刺身 カルパッチョ	お煮付	塩焼	唐揚げ		味噌汁
48		魚種名	ヘダイ				
		旬の時期	晩夏から晩春(年間を通して味は良い)				
		特徴	美味しい魚です。ウロコは薄くて取りやすい。白身の魚で熱を通しても固くならない。塩焼がとっても美味しい。				
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー
		刺身 カルパッチョ	お煮付	塩焼	(三枚おろしにして) フライ 唐揚げ		潮汁 味噌汁

49		魚種名	アカムツ				
		旬の時期	冬から春				
		特徴	高級魚。ウロコは柔らかく取りやすい。上質な白身で脂が身全体に混在している。				
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー
		刺身	お煮付 酒蒸し	塩焼			潮汁 ちり鍋
50		魚種名	ニシン				
		旬の時期	冬から春				
		特徴	ニシンの卵(卵巣)が数の子です。ウロコは薄くて取りやすい。骨は柔らかくて小骨があります。酢締め(マリネ)にする場合は皮や小骨は付けたままです。				
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー
		刺身 酢締めやマリネ	お煮付	丸のまま塩焼き	唐揚げ		
51		魚種名	ホタテガイ				
		旬の時期	晩秋から初夏				
		特徴	貝柱は甘みが強く、程よく柔らかい。刺身や焼いたり捨てとても美味。内蔵に黒い部分(ウロコ・中腸線)を覗いてください。ほかは全部食べれます。				
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー
		刺身		殻つきのまま焼く	貝柱のフライ	バター焼き	

52		魚種名	北寄貝					
		旬の時期	周年					
		特徴						
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー	汁物
		刺身		殻つきのまま焼く				
53		魚種名	シロクチ					
		旬の時期	春から初夏					
		特徴	年間を通して安定して漁獲があります。練り製品の原料として重要な魚ですが、鮮魚としても人気のある魚です。（韓国ではごま油で焼いてよく食べられています。）					
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー	汁物
		お煮付	塩焼(身が柔らかいので内蔵を出して丸のまま塩焼き)	唐揚げフライ (三枚おろしにしてから)	ムニエル			
54		魚種名	ヒメジ					
		旬の時期	春から夏					
		特徴	2本のひげが特徴の小型の魚です。ウロコは柔らかくて剥げやすい魚です。見た目よりもとっても美味しい魚です。					
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー	汁物
			塩焼き(丸のまま)	唐揚げ、南蛮漬け (内臓を取って丸のまま)				

55		魚種名	ヒラメ					
		旬の時期	秋から冬					
		特徴	白身の高級魚。刺身はもちろんのこと、和風、洋風、中華、エスニックいろいろな料理に合う魚です。					
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー	汁物
刺身、カルパッチョ	切身をお煮付		切身を塩焼	フライ、唐揚げ	ムニエル	味噌汁、潮汁		
56		魚種名	イシダイ					
		旬の時期	春から初夏					
		特徴	漁獲量少なく、に入りにくい、高価な魚。白身の魚。釣り人(磯釣り)垂涎の魚です。ウロコが小さく皮は厚いですが、刺身の際に熱湯をかけて霜降りにするか、直火であぶりにした後の皮付きの刺身は最高です。					
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー	汁物
刺身、カルパッチョ	切身をお煮付		切身を塩焼	フライ、唐揚げ	ムニエル	味噌汁、潮汁		
57		魚種名	アオハタ(アオナ)					
		旬の時期	秋から初夏					
		特徴	小型のハタ科の魚です。白身の魚でとっても美味しい魚です。冬場の鍋は最高です。					
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー	汁物
刺身	切身をお煮付		切身を塩焼	フライ、唐揚げ	ムニエル	味噌汁、潮汁、鍋		

58		魚種名	メダイ					
		旬の時期	初秋から冬					
		特徴	水深の深いところに生息する魚です。白身の魚で癖がなく料理しやすい魚です。					
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー	汁物
刺身	切身をお煮付		西京漬け、粕漬 け	フライ、唐揚げ	ムニエル	味噌汁		
59		魚種名	テングダイ					
		旬の時期	通年					
		特徴	入荷量が少ない魚です。やや高価な魚です。クセのない白身の魚です。秋から冬にかけて特に美味しくなります。					
		食べ方	生食	煮る	焼く	揚げる	ソテー	汁物
刺身	切身をお煮付		塩焼き	フライ、唐揚げ	ムニエル	味噌汁		