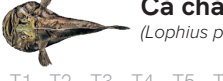


Hướng dẫn theo mùa về Hải sản chính của Scotland

SEAFOOD FROM
SCOTLAND

Phổ biến rộng rãi	Nguồn cung linh hoạt	Mùa câu chính
LOÀI CÁ THỊT TRẮNG		
 Cá tuyết chấm đen (<i>Melanogrammus aeglefinus</i>)  T1 T2 T3 T4 T5 T6 T7 T8 T9 T10 T11 T12	Loài cá thịt trắng được ưa thích của Scotland, đánh bắt ở Biển Bắc và ngoài khơi bờ biển phía tây Scotland. Cá có hương vị ngọt, vảy cỡ từ vừa đến lớn, có thể chế biến theo nhiều cách. Cá tuyết chấm đen nguyên con có thể có trọng lượng lên đến 3,5 kg, nhưng phổ biến nhất là loại phi lê cá bên mình có trọng lượng lên đến 400 g. Hãy chú ý đến logo MSC trên các sản phẩm cá tuyết chấm đen của Scotland North Sea.	
 Cá tuyết đại dương (<i>Gadus morhua</i>) T1 T2 T3 T4 T5 T6 T7 T8 T9 T10 T11 T12	Được đánh bắt ở Biển Bắc, là một loại cá có hương vị ngọt với những vảy trắng mỏng nước lớn, có thể phi lê và nấu theo nhiều cách khác nhau. Cá tuyết đại dương có trọng lượng từ 500 g đến 6 kg, trong đó loại to từ 4-6 kg cho lượng thịt phi lê từ hai bên mình cá nhiều hơn.	
 Cá minh thái (Coley) (<i>Pollachius virens</i>)  T1 T2 T3 T4 T5 T6 T7 T8 T9 T10 T11 T12	Một sự thay thế tốt cho cá tuyết đại dương và cá tuyết chấm đen. Đây là loài cá ngon, có nhiều ở mọi vùng biển xung quanh Scotland. Tương tự như cá tuyết đại dương, cá từ 500 g đến 6 kg là cá nguyên con.	
 Cá mối (<i>Merlangius merlangus</i>)  T1 T2 T3 T4 T5 T6 T7 T8 T9 T10 T11 T12	Một loài cá nhỏ hơn thuộc họ cá tuyết, thân màu xám bạc và bụng tròn, thường được bán với trọng lượng khoảng 2 kg. Tương tự như với nhiều loài cá thịt trắng, cá mối không mất nhiều công năng nấu nướng. Chủ yếu được đánh bắt ở phía bắc Biển Bắc.	
 Cá tuyết than (<i>Merluccius merluccius</i>)  T1 T2 T3 T4 T5 T6 T7 T8 T9 T10 T11 T12	Một loại cá tuyết vờ, rất phổ biến ở châu Âu, được đánh bắt ở Biển Bắc và phía tây Scotland. Cá tuyết than có thịt mềm và chắc khi nấu chín. Cá tuyết than có thân dài và tròn, trọng lượng từ 1 đến 5 kg, thích hợp để cắt thành miếng bít tết hoặc thân.	
 Cá chày (<i>Lophius piscatorius/L. budegassa</i>) T1 T2 T3 T4 T5 T6 T7 T8 T9 T10 T11 T12	Loài cá hảo hạng của Scotland, có thịt săn chắc và vị ngọt của loài có vỏ. Được đánh bắt trên thềm lục địa ở phía bắc và phía tây Scotland, thường thì phần đuôi được bán phổ biến nhất, với trọng lượng từ 350 g đến 4 kg. Phần má và lá gan của cá chày cũng được bán và được coi như một món ăn cao cấp trên khắp châu Âu và các nước như Nhật Bản.	

Một số Hải sản Ngon nhất Thế giới Sinh trưởng ở Vùng nước Tinh khiết Tự nhiên của Scotland!

Scotland sản xuất một số hải sản ngon nhất thế giới từ vùng nước mát sạch của các hồ nước sâu và vùng biển xung quanh. Ngư dân, người nuôi cá và người nuôi loài có vỏ trên khoảng 12.000 km bờ biển nguyên sơ, vùng đất của hơn 65 loài cá nuôi và hải sản hoang dã chất lượng nhất.

Từ cá biển đến loài cá thịt trắng, loài có vỏ và các loài nuôi ở mọi hình thức khác, tươi sống hoặc đông lạnh, Scotland là một trong những địa điểm sản xuất thủy sản lớn nhất Châu Âu. Nổi tiếng khắp thế giới với sản phẩm chất lượng cao, hải sản của Scotland đáp ứng nhu cầu của người tiêu dùng khó tính ngày nay và kỳ vọng của những đầu bếp giỏi nhất thế giới. Ngành thủy sản Scotland kế thừa di sản lâu đời và đáng tự hào, đồng thời liên tục đầu tư vào trang thiết bị, kỹ thuật và hoạt động đào tạo hiện đại. Thông qua đổi mới và phát triển sản phẩm, Scotland thích ứng với nhu cầu thay đổi của thị trường trong việc sản xuất thủy sản đẳng cấp thế giới; an toàn, đầy đủ nguồn gốc và thơm ngon.

Chúng tôi tự hào về những nỗ lực đã thực hiện nhằm đảm bảo một ngành thủy sản được quản lý chặt chẽ. Scotland dẫn đầu trong nhiều hoạt động cạnh tranh cũng như đánh bắt có trách nhiệm và bền vững, duy trì môi trường biển nguyên sơ và giúp bảo tồn biển và nguồn cá cho các thế hệ tương lai.

CÁ DẸT		
 Cá bơn sao (<i>Pleuronectes platessa</i>)  T1 T2 T3 T4 T5 T6 T7 T8 T9 T10 T11 T12	Là một loài cá dẹt nhiều thịt với hương vị ngọt nhẹ, loài cá này được đánh bắt từ Biển Bắc. Có trọng lượng từ 230 g đến 2 kg và phổ biến nhất là từ 500 g đến 750 g, những con cá nguyên con này rất dễ nhận biết nhờ các đốm cam đặc biệt. Tốt nhất là nấu nguyên con để thưởng thức hương vị tuyệt vời.	
 Cá bơn chanh (<i>Microstomus kitt</i>) T1 T2 T3 T4 T5 T6 T7 T8 T9 T10 T11 T12	Là loài cá hảo hạng, chất lượng cao với hương vị ngọt ngào tinh tế, được đánh bắt từ Biển Bắc. Cá nguyên con trọng lượng từ 230 g đến 1 kg, phổ biến nhất là từ 500 g đến 750 g và tốt nhất là nấu chín nguyên con.	
 Cá bơn phù thủy (<i>Glyptocephalus cynoglossus</i>) T1 T2 T3 T4 T5 T6 T7 T8 T9 T10 T11 T12	Đôi khi còn được gọi là Torbay sole, loài cá dẹt ít được biết đến này thường có trọng lượng từ 225 g đến 900 g và được đánh bắt từ Biển Bắc. Nên nấu nguyên con để có hương vị tốt nhất.	
 Cá bơn bướm (<i>Lepidorhombus whiffiagonis</i>) T1 T2 T3 T4 T5 T6 T7 T8 T9 T10 T11 T12	Được đánh bắt ở khu vực thềm lục địa phía bắc và phía tây Scotland. Cá nguyên con có trọng lượng từ 225 g đến 900 g và nên nấu cá con để có hương vị tốt nhất.	

 Chứng nhận bền vững của Hội đồng Quản lý Hàng hải

 Chứng nhận bền vững Friend of the Sea

 Đảm bảo RSPCA

 Chứng nhận của Label Rouge

 Best Aquaculture Practice

 Aquaculture Stewardship Council

Seafood from Scotland is globally recognised for its qualities. However, please note that accreditations are awarded to fisheries or producers, not to entire species.

Hướng dẫn theo mùa về Hải sản chính của Scotland

Phổ biến rộng rãi

Nguồn cung linh hoạt

Mùa câu chính

CÁ NHIỀU DẦU

Cá trích (<i>Clupea harengus</i>) 	Loài cá bền vững này chứa nhiều Omega 3, có thể nướng vỉ hoặc nướng lò nguyên con rất ngon và tất nhiên khi hun khói sẽ tạo nên những con cá trích muối hun khói Scotland tuyệt vời. Thân mịn và mảnh mai, da màu bạc có các vệt màu xanh lá cây và xanh lam, cá trích có trọng lượng từ 100 g đến 450 g. Hãy tìm logo MSC trên các sản phẩm cá trích của Scotland.
Cá thu (<i>Scomber scombrus</i>) 	Là loài phong phú và có giá trị nhất Scotland, được đánh bắt bền vững và có hàm lượng Omega 3 cao, đây là một lựa chọn tốt cho sức khỏe. Mang hương vị độc đáo mạnh mẽ, loài cá này đang ngày càng phổ biến trên khắp thế giới. Trọng lượng dao động từ 200 g - 800 g.
Cá hồi (nuôi) (<i>Salmo salar</i>) 	Được nuôi trong vùng nước trong xanh, mát mẻ của vùng Cao nguyên và Quần đảo, cá hồi Scotland được nuôi bền vững đã được mệnh danh là loại "cá hồi nuôi tốt nhất thế giới" trong một cuộc thăm dò ý kiến của những người mua hải sản quốc tế. Cá hồi nuôi ở Scotland đã giữ giải thưởng chất lượng hàng đầu của Chính phủ Pháp, Label Rouge, trong 20 năm qua. Đây là loại thực phẩm đầu tiên không phải của Pháp nhận được giải thưởng này. Cá hồi Đại Tây Dương từ Scotland bao gồm các sản phẩm tươi, đông lạnh và hun khói. Những miếng cá hồi Scotland có hương vị tinh tế có thể được sử dụng cho các món gỏi carpaccio, sushi, sashimi hoặc chế biến theo nhiều cách khác nhau.
Cá hồi vân (nuôi) (<i>Oncorhynchus mykiss</i>) 	Cá hồi vân ở Scotland được nuôi ở cả hồ nước ngọt và nước biển. Chứa nhiều Omega 3, vitamin và khoáng chất khác bao gồm vitamin D và selen, cá hồi vân có vị ngọt tinh tế và có thể được phi lê hay chế biến theo nhiều cách khác nhau. Cá hồi nhỏ có trọng lượng từ 230 g đến 1 kg, cá lớn có thể nặng đến 5 kg.

LOÀI THÂN MỀM

Mực ống (<i>Loligo forbesii</i>) 	Với một kết cấu chắc và hương vị vừa phải, mực ống còn được gọi là calamari. Loại mực này được đánh bắt ở bờ biển phía Tây và Biển Bắc và có thể mua được với trọng lượng từ 100 g đến 1 kg một con.
--	---



Chứng nhận bền vững của Hội đồng Quản lý Hàng hải



Chứng nhận bền vững Friend of the Sea



Đảm bảo RSCA



Best Aquaculture Practice



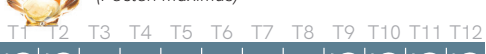
Aquaculture Stewardship Council



Chứng nhận của Label Rouge

Seafood from Scotland is globally recognised for its qualities. However, please note that accreditations are awarded to fisheries or producers, not to entire species.

LOÀI CÓ VỎ

Cua nâu (<i>Cancer pagurus</i>) 	Được đánh bắt theo cách truyền thống bằng giỏ lưới, đặc biệt là xung quanh bờ biển phía tây và các đảo của Scotland. Cua nâu có thể được mua sống, đã nấu chín, có rưới nước sốt hoặc các sản phẩm làm sẵn như bánh cua hoặc pate. Phần thịt trắng dồi dào trong càng cua rất ngọt, phần thịt nâu đặc biệt giàu omega 3 cùng các vitamin và khoáng chất có lợi khác. Cua đực có trọng lượng từ 1 kg đến 2 kg, sản lượng ước tính khoảng 35%. Hãy tìm logo MSC trên những con cua nâu từ Shetland Isles.
Cua nhung (<i>Necora puber</i>) 	Phổ biến ở lục địa châu Âu, cua nhung được đánh bắt ở Biển Bắc và phía tây Scotland, chủ yếu ở vùng biển ven bờ do các tàu thuyền đánh bắt bằng lưới di động và giỏ lưới. Hãy tìm logo MSC trên những con cua nhung từ Shetland Isles.
Tôm Langoustine (<i>Nephrops norvegicus</i>) 	Được đánh bắt ở Biển Bắc và vùng biển ven bờ của Scotland, Scotland có tỷ lệ loài tôm langoustine lớn nhất thế giới. Được ưa chuộng và tìm mua nhiều, loài tôm này rất mềm và có thể nấu trong vài phút. Tương tự như tôm càng xanh, nhưng thực sự là một loài gần giống tôm hùm, tôm langoustine có trọng lượng tối đa là 250 g, đuôi có nhiều thịt, kết cấu giống tôm càng mềm và hương vị sò rất ngọt.
Tôm hùm (<i>Homarus gammarus</i>) 	Được đánh bắt bằng giỏ lưới theo kiểu truyền thống quanh bờ biển Scotland. Với vị ngọt đậm đà và kết cấu nhiều thịt, tôm hùm Scotland là một trong những loại tôm ngon nhất thế giới. Kích thước từ 23 cm đến 38 cm, nặng từ 0,7 kg đến 2,2 kg.
Trai (<i>Mytilus edulis</i>) 	Các dây nuôi trai được đặt ở bờ biển phía tây Scotland và xung quanh các đảo ở Scotland. Trai là một loài có tính bền vững cao, nấu nhanh và dễ. Trai Scotland có thịt săn chắc và vị hải sản ngọt vừa. Hãy chú ý đến biểu tượng MSC trên các con trai Scotland bền vững.
Sò điệp vua (<i>Pecten maximus</i>) 	Được đánh bắt quanh bờ biển của Scotland bằng cách sử dụng lưới di động hoặc lặn bắt bằng tay. Thịt sò có vị ngọt tinh tế và chỉ cần nấu siêu đơn giản. Sò điệp vua Scotland có vỏ rộng khoảng 15 cm, với 18-35 miếng thịt/kg (đã tách vỏ). Sò điệp hoàng hậu có vỏ rộng khoảng 7 cm và trọng lượng từ 40 đến 120 miếng thịt/kg. Hãy chú ý đến logo MSC trên những con sò từ Shetland Isles.
Hàu Thái Bình Dương (<i>Crassostrea gigas</i>) 	Được nuôi ở bờ biển phía tây và các hòn đảo, hàu Scotland là một sản phẩm được săn lùng nhiều. Hàu Thái Bình Dương, loài chính được nuôi ở Scotland, phải mất 18-30 tháng để phát triển đạt mức có thể bán ra thị trường, với kích thước 70-100 g trọng lượng sống, thường có chiều dài vỏ lớn hơn 75 mm.
Ốc móng tay (<i>Solenidae</i>) 	Loài ốc móng tay Scotland với hương vị thơm ngon, dài từ 16cm đến 20cm, trọng lượng 8-11 con/kg đối với cỡ cực lớn hoặc 12-13 con/kg đối với cỡ lớn. Ốc móng tay có thể được mua sống và đông lạnh.