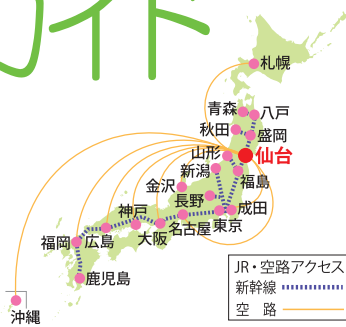


# 伊達な旅ガイド

Vol.163

笑顔咲くたび 伊達な旅  
仙台 Sendai & Miyagi, where smiles blossom 宮城

伊達な旅紀行  
いいトコ!  
**みやぎ**  
毎週月曜日  
19:54~20:00  
BS-TBSにて大好評放送中



今回の伊達な旅MAP

三陸自動車道  
利府中IC 塩竈市 大入寿司  
利府塩釜IC 本塩釜駅 大寿司  
至 仙台  
JR仙石線本塩釜駅下車/三陸自動車道利府塩釜ICから車で約10分

## 6月16日 放送 光る! 寿司職人の技



全国有数の寿司どころ塩竈市。日々研さんを積む寿司職人たちが、独自の味を競っています。新鮮なネタと職人さんの技がコラボした極上の寿司を味わいに、塩竈に出かけてみませんか。

### 今回立ち寄った場所

**大寿司** Tel.022-362-4377

創業47年、地元の寿司通が通うという店。二代目の親方が塩釜産の魚にこだわり、腕をふるっています。



特上にぎり

店主 大泉 貴さん

「特製の『煮切り』につけたツケを使った『ツケ握り』の評判がいいです。『煮切り』とは、普通の生じょうゆに、みりん、酒、昆布、かつお節を入れて沸かしたものです。そんなに手間がかかりませんので、ぜひ作ってみてください」



**大入寿司** Tel.022-366-2721

塩釜漁港のすぐそばにあり、マグロにこだわる人気店。名物のメニューは塩釜漁港に揚がる本マグロを使った「まぐろ一本勝負」です。



まぐろ一本勝負

店主 黒沼 亨さん

「骨から身をスプーンでとった中落ちは1000円~1500円くらいで売っています。それを美味しく食べる方法をお教えます」



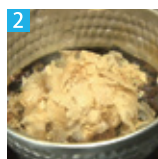
### 「煮切り」の作り方

〈材料〉

しょうゆ 200cc  
みりん 20cc  
酒 20cc  
昆布 一切れ  
かつお節 40g



1 しょうゆ、みりん、酒を鍋に注ぎ、布巾で拭いた昆布を入れ、中火にかけます。



2 沸騰してきたらかつお節を入れ、香りが出たら火を止めます。



3 2を約30分冷やして、キッチンペーパーでこして、完成です。

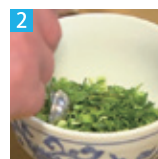
### 「中落ちとニラのオリーブオイル和え」の作り方

〈材料〉

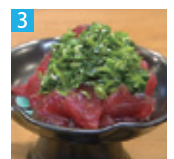
中落ち 適量  
生ニラ 一把  
オリーブオイル 小さじ1  
しょうゆ 小さじ1



1 生ニラを細かく刻みます。



2 1にオリーブオイルとしょうゆを入れ、混ぜ合わせます。



3 器に盛った中落ちに、2をのせて完成です。