おいしいものがたくさん！まんぷくみやぎ

宮城県には全国に誇るおいしい食材がたくさんあります。今号は水産物をご紹介します。

ホシガレイ

9月に県内で開催される第40回全国豊かな海づくり大会の放流行事で放流される魚です。

漢字で書くと「星鰈」！ホシガレイってなに？

ホシガレイは、カレイ類の中でも最も高級な魚として取り扱われ、漁獲量が少ないため「幻の魚」と呼ばれています。背びれや尾びれなどにある円型の斑点が特徴で、宮城県では、「はだかれい」、「こうはだ」などとも呼ばれ、比較的身が厚く、とても締まった肉質です。

近年は、漁獲量を支えるために、県内の漁業者自らがカキ処理場などの設備を有効利用し、稚魚を放流できるサイズ（約8㌢）になるまで育てて、放流する取り組みを行っています。

おいしい時期と選び方

旬の時期は初夏から秋で、主に刺し網や底引き網で漁獲されます。活（い）け締めされてから時間がたつと極端に味が落ちるため、購入される際は、目に濁りがないものなど、できるだけ鮮度の良いものを選びましょう。また、大きいほど味が良く、ほのかな甘みと淡白な味わいが非常に美味です。

ホシガレイの姿造り

ホシガレイのごま漬け丼

調理時間約30分

材料（2人分）

カレイ（ホシガレイ）刺身用サク	160g
米	1合
麺つゆ	大さじ2
濃口しょうゆ	大さじ2
いり白ごま	大さじ2
焼きのり	1/2枚
卵黄	1個分
カイワレ	20本
練りわさび	適量

作り方

①米をよくといで、炊いておく。
②カレイは厚さ5mmのそぎ切りにする。カイワレは刻んでおく。
③すり鉢でいりごまをすり、麺つゆ、しょうゆ、水大さじ2を加える。
④③に②のカレイを15分漬け込む。
⑤丼にご飯をよそい、もんだ焼きのり、④のカレイ、カイワレ、わさびを盛り付ける。
⑥卵黄を溶いて、しょうゆ小さじ1（分量外）を加えた卵黄ダレをカレイに付けながら食べる。

第40回 全国豊かな海づくり大会

よみがえる 豊かな海を 輝く未来へ ～食材王国みやぎ大会～

開催日	9月27日（日）
内　容	●式典行事（石巻市水産物地方卸売市場石巻売場（石巻魚市場）） 功績団体などの表彰、漁業後継者のメッセージ発表　など ●海上歓迎・放流行事（石巻漁港） 地元漁船などによる歓迎パレード、稚魚放流など

全国豊かな海づくり大会は、水産資源の保護・管理と海や湖沼・河川の環境保全の大切さを広く国民に訴えるとともに、つくり育てる漁業の推進を通じて、漁業の振興と発展を図ることを目的に、毎年各地で開催されている四大行幸啓の一つです。

第40回目となる本大会は、東日本大震災の際に全国から頂いた多くの支援への感謝の気持ちを伝え、復興が進んだ本県水産業の姿や本県自慢の「食」の魅力を全国に発信します。

問 全国豊かな海づくり大会推進室
☎022（797）6440

昨年のホシガレイ稚魚の放流の様子

※新型コロナウイルス感染症の影響により、内容が変更となる場合があります。

クジラ

4月、石巻市鮎川を拠点とする商業捕鯨が32年ぶりに再開しました。

提供／（一財）日本鯨類研究所「ニタリクジラ」

クジラってどんな生き物

クジラは世界に80数種が確認されており、宮城県では主にミンククジラやニタリクジラという小型のクジラを漁獲しています。クジラは、その全身を利用することができ、脂肪分の少ない赤肉は刺身や竜田揚げなどに、さえずりと呼ばれる舌は煮物やおでんの具に、尾羽毛（オバケ）と呼ばれる尾部は湯引きなどにしておいしくいただけます。また、食用とする以外にも、骨の油は石けんや機械油に、ひげは靴べらに、歯は印鑑やアクセサリーなどの工芸品にと、余す部位がありません。

「バレニン」は生食で抗疲労効果あり

クジラの赤肉は高タンパクで低カロリーなスタミナ食です。広い海洋を長距離移動するクジラが、肺呼吸でありながら長時間潜水が続けられるのは、体内にある抗疲労効果をもつアミノ酸「バレニン」によるものと考えられています。この「バレニン」は、人間にも肉体疲労や精神疲労の軽減に効果があるとされています。

クジラのにぎり

伝統ある「クジラの町」鮎川

日本では現在、宮城県を含め6道県においてクジラ漁（捕鯨）が行われています。古くから捕鯨の港として有名な石巻市鮎川では、昨年10月に牡鹿半島の拠点施設「ホエールタウンおしか」が一部オープンし、クジラの生態や特徴、牡鹿半島におけるクジラ文化を紹介する「おしかホエールランド」も近日オープンします。また、観光物産交流施設「Cottu（コッツ）」の飲食店では、クジラ料理が味わえます。石巻市鮎川で貴重なクジラ文化に触れてみてはいかがでしょうか。

観光物産交流施設Cottu

クジラステーキのパワーサラダ

調理時間約15分

材料（4人分）

クジラ肉（赤身・刺身用）	300g
レタス・水菜・ルッコラなど	200g
ミニトマト	8個（120g）
マッシュルーム	4個（60g）
サラダ油	大さじ1
ミックスナッツ（砕く）	40g

漬けダレ

玉ねぎ（すりおろす）	中1/2個（100g）
おろししょうが	小さじ1（5g）
おろしにんにく	小さじ1（5g）
しょうゆ	大さじ3
ごま油	大さじ2
レモン汁	大さじ1
あらびきブラックペッパー	小さじ1

作り方

①レタスは一口大にちぎり、水菜は長さ4cmくらいに切り水気をよく切っておく。ミニトマトは2等分に切る。マッシュルームは薄切りにする。
②フライパンにサラダ油を熱しクジラ肉を両面焼く（ミディアムレアくらい）。フライパンの空いたスペースでマッシュルームも炒める。
③ボウルに漬けダレの材料を入れて混ぜる。②のクジラ肉が焼けたら漬ける。（10分くらい）
④器に①の葉野菜を盛り、③のクジラ肉を1.5cm幅に切ってのせてタレをかける。
⑤マッシュルーム、ミニトマト、砕いたミックスナッツを散らす。

【レシピ提供：ハウス食品株式会社】

COLUMN 耳石ハンターの部屋

耳石（じせき）とは？

魚の頭の中（人間の内耳に当たる部分）にある石状の組織です。魚の種類によって大きさや形が異なり「魚の宝石」とも呼ばれ、魚の年齢などを調べる研究にも活用されています。

耳石ハンターとは？

耳石を収集する人のことです。県は、自分で食べた魚の耳石を集めた方に、その種類数に応じて、「耳石ハンター認定証」を交付しています。

耳石マスターからの問題

これは何の耳石でしょうか？

❶いしもち（シログチ）
❷ホシガレイ
❸クジラ

答えは県のホームページ「耳石ハンターの部屋」にて公開中。
君も耳石を取って耳石ハンターになろう!!

問 水産業振興課
☎022（211）2954