

# 気仙沼水産漁港部だより

毎月第3水曜日は  
みやぎ  
**水産の日**  
宮城の水産物を食べよう!

宮城の  
水産物を  
食べよう!



むすび丸

2025

1

今月のオススメ食材は「**タラ**」です!

## 〇タラの特徴

タラは水温の低い海域に生息する冷水性の魚種で、本県を含む三陸海域ではマダラやスケトウダラが刺網や底曳網により漁獲されます。特に気仙沼や南三陸の近海では『マダラ』が主体となっています。

タラ（鱈）は漢字のとおり、初雪の降る頃から獲れはじめ、雪のように白い淡白な白身を持ち、高たんぱく・低カロリーで、頭から内臓まで捨てる場所がないと言われる魚です。

特に、マダラのオスの白子は「菊（キク）」と呼ばれて珍重されており、鍋や天ぷらなどで食べるとまさに絶品の一言。そのため、白子を持った大型のオスは高値で取引されます。

一方で、スケトウダラは卵が明太子の原料となるため、マダラとは反対にメスの方が高値で取引されます。



市場に水揚げされた「マダラ」（上）と「スケトウダラ」（下）

## 〇地域性・季節感など

タラは冬に産卵のシーズンを迎えます。深場から産卵のため浅場に移動してくることから、沿岸部での漁獲が増加し、気仙沼市や南三陸町の魚市場を賑わせます。

南三陸町では冬の三大祭りの一つとして、「寒鱈祭り」が今年も1月19日（日）に開催されます。

とろけるような身やトロリと甘い白子が一番美味しいのがこの時期。丸ごと鍋にするもよし、白身はフライやムニエル、白子はソテーや茶わん蒸しなど、様々な料理でお楽しみいただけます。ぜひこの機会に旬を迎えたタラの美味しさをご堪能ください!



南三陸町の「寒鱈祭り」の様子