

# 気仙沼水産漁港部だより



2026  
1

## 今月のオススメ食材は「タラ」です！

### ○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沖合では『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ことろ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タラコや明太子の原料となるため、マダラとは反対にメスの方が重宝されます。



マダラ（右）

マダラの切り身・白子「菊」（左）

### ○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18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。丸ごと鍋にするも良し、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

# 気仙沼リアス調理製菓専門学校と 「サワラコラボメニュー」を提供しました！

気仙沼地方振興事務所と気仙沼リアス調理製菓専門学校は令和7年12月19日（金）、暖水性魚種サワラの認知度向上と消費拡大を目的に、気仙沼合同庁舎食堂でコラボメニュー提供イベントを開きました。

女性部料理教室で学んだ「サワラのけんちん蒸し」（2025年12月号参照）を先着80人に提供し、食べた方からは「クセがなく食べやすい」「ふわふわでおいしい」と好評でした。

今後も県は暖水性魚種や未利用魚の活用に取り組んでいきます。



## 今月のおすすめ料理😊

### タラちら鍋

#### 【材料】

4人分

① タラ切り身 (大きめ)	4切れ	⑨ 万能ねぎ (小口切り)	4本分
② 昆布	10 g	⑩ 大根おろし	適量
③ 水	3カップ	⑪ 一味唐辛子	適量
		⑫ 味ポン酢	適量
④ 白菜	600 g		
⑤ えのき茸	1パック		
⑥ 春菊	1/2パック		
⑦ 長ねぎ	1本		
⑧ にんじん	1/4本		



- 鍋に②昆布と③水を入れ加熱し、出汁が出たら昆布を取り出す
- 鍋に食べやすい大きさに切った①タラと④～⑧を入れ加熱する
- 十分に加熱したら⑨～⑫などの薬味と一緒にお召し上がりください

※ 他にも木綿豆腐や椎茸、セリなどお好みの食材でお楽しみください

レシピ提供：気仙沼リアス調理製菓専門学校 <https://koyo-gakuen.ac.jp/rias/>



本記事「おすすめ料理」は、2024年1月号の再掲となります。  
是非、旬のタラで美味しい料理をお楽しみください。

発行：宮城県気仙沼地方振興事務所 水産漁港部  
<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/ks-tihouken-sg/>

