

# 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

2026

3

## 今月のオススメ食材は「メカジキ」です!

### ○メカジキの特徴

上あごから長く突き出した吻(ふん)が特徴的なメカジキは、大きいものは体長4m、体重500kgを超えることもある大型の回遊魚です。

吻は非常に長く剣を思わせるような形をしており、学名では*Xiphias gladius*、(xiphias クシフィアス：剣(のような魚)、gladius グラディウス：古代ローマの剣)英語圏ではソードフィッシュと呼ばれています。

メカジキはこの吻を用いてエサとなる魚を叩いて、弱らせてから捕食すると言われています。また、船上で暴れると危険なことから、漁獲後すぐに切り落とされ、魚市場には吻のない状態で水揚げされます。



気仙沼市魚市場に水揚げされたメカジキ

### ○地域性・季節感など

メカジキは宮城県では身近な魚であり、はえ縄、大目流網、突棒漁業等により漁獲され、気仙沼の水揚量は日本一を誇ります。特に生鮮メカジキの水揚げは、全国の約7割が気仙沼に水揚げされます。

気仙沼では、市内の飲食店で刺身やステーキ、ハーモニカ(背びれ付け根の希少部位)の煮物や塩焼きなどの料理を楽しむことができます。

10~3月に漁獲されるメカジキは「冬メカ」と呼ばれ、脂がたっぷり乗っており、唐揚げや照焼きなど油との相性も良く身がふわっとしているのでボリューム満点の料理ができます。ぜひこの機会にメカジキの美味しさをご堪能ください!



メカジキのお刺身



ハーモニカの塩焼き



## 今月のおすすめ料理😊

# メカジキのバター焼き にんにく醤油ソース

### 【材料】

4人分

- ① メカジキ 60g×4切れ
- ② 片栗粉 適量
- ③ バター 15g
- ④ にんにくみじん切り 2かけ分
- ⑤ 醤油 大さじ2
- ⑥ 酒 大さじ2
- ⑦ 味醂 大さじ2
- (砂糖 大さじ1)

ソース  
調味料



- (1) メカジキに片栗粉をまぶしておく
  - (2) フライパンにバターとにんにくみじん切りを入れ弱火で加熱する
  - (3) にんにくの香りが出たら、片栗粉をまぶしたメカジキを入れる
  - (4) メカジキを加熱し過ぎないように強火で短時間に両面を焼いたら、ソース調味料を入れひと煮立ちさせる
  - (5) お好みの付け合わせとともに皿に盛り、(4)で煮立てたソースをかけて完成
- ※ ソース調味料に砂糖を入れると照焼き風になりお子様も食べやすくなります。  
お好みに合わせてお試しください！

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3月号の再掲となります。  
是非、旬のメカジキ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/>

