

毎月第3水曜日はみやぎ水産の日

みやぎ 水産の日




だより

2020

8 月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ！クジラ  にくわえ、
仙台湾・地域のオススメは **スズキ** だよ！



スズキは、幼魚から成魚になるまでに何回か名前を変える出世魚として知られています。釣りのターゲットとしても人気のあるスズキは、宮城県全域で漁獲され、小型のものはセツパとも呼ばれます。旬は夏で、淡泊な白身はムニエルやフライなど様々な料理に活躍します。今が旬の宮城県産のスズキを是非ご賞味ください。

毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

おすすめ
調理法

スズキの“あらい”

新鮮なスズキの身を刺身で食べる時には、“あらい”という調理を行うことで身が締まり、臭みが緩和されて美味しく食べることができます。

活締め直後であれば他の白身魚にも使える調理法なので、是非試してみてください。



～「あらい」の方法～

(1) 3枚に下ろした身を薄くそぎ切り(※1)にし、水でよく洗ったあと氷水に浸す。

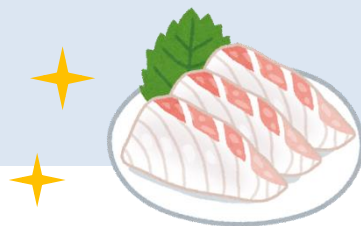
(2) 白身が冷えたら水気をよく切り、ミョウガ等の薬味と一緒に冷えた器に盛って出来上がり!

梅肉醤油(※2)に付けて食べるのがおすすめです。

※1 包丁を寝かせ斜めに入れて、そぐように切る切り方のこと。

※2 (作り方) 梅干を細かくたたき、醤油と酒で伸ばせば完成です。

お好みで砂糖を加えても美味しいです。



発行: 宮城県仙台地方振興事務所水産漁港部
「みやぎ水産の日」ホームページアドレス
<http://www.pref.miyagi.jp/site/suisannohi-sendai/>

来月9月のオススメ食材は
サンマ ですよ!



みやぎ 水産の日



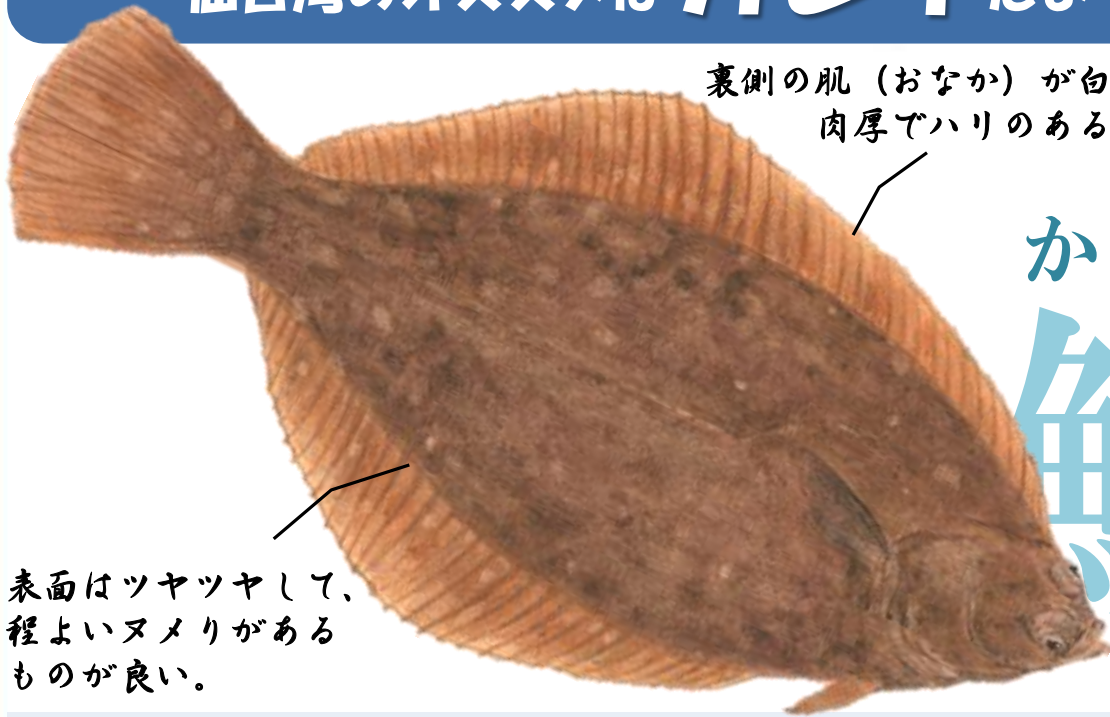
だより

2020

8 月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ！クジラ  にくわえ、
仙台湾のオススメはカレイだよ！



裏側の肌（おなか）が白いもの。
肉厚でハリのあるものが良い。

表面はツヤツヤして、
程よいヌメリがある
ものが良い。

か れ い 鰈

日本語の“かれい”は、^{からえい}「唐鰈」または^{か えい てんか}「涸れ鰈」が転訛したものと言われています。種類も調理法も実に多様なカレイですが、身の旬は“夏”と言われており、脂がのった繊細で上品な白身を楽しむことができます。仙台湾では、年間を通して様々なカレイ類が水揚げされており、特にマコガレイとマガレイが代表的な種類です。

毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

豆知識

《 “マコガレイ” と “マガレイ” の見分け方 》

マコガレイ



楕円形
色が黒っぽい
両目の間にウロコがある

マガレイ



やや細長く、口が小さい
色が明るい
裏側の尾に黄色い帯がある



おすすめ
簡単レシピ

カレイの唐揚げ



作り方

- ①カレイのうろこや内臓を取り除き、水でよく洗った後、水気をよく拭く。
- ②塩胡椒で下味を付け、小麦粉をまぶす。
- ③170℃の油で両面を揚げ、さらに180℃まで温度を上げてカラリと揚げる。



⇒完成！お好みでつゆやたれを掛けてお召し上がりください。

発行：宮城県仙台地方振興事務所水産漁港部
「みやぎ水産の日」ホームページアドレス
<http://www.pref.miyagi.jp/site/suisannohi-sendai/>

来月9月のオススメ食材も
サンマ ですよ!

