



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。



新鮮なマグロの刺身は、深みのあるきれいな赤色で、色鮮やかです。
うまみと脂のりが抜群の旬の生鮮マグロをぜひご賞味ください。

マグロ



宮城県は、マグロ類の漁獲量が全国トップ
クラスで、中でも生鮮メバチマグロの漁獲量
は全国1位を誇ります。

秋口から初冬にかけて塩竈市魚市場で水揚
げされる生鮮メバチマグロは、「鮮度」「色つや」
「脂のり」「うまみ」に優れています。このうち、
塩釜の目利きの仲買人によって厳しい条件を
クリアしたものが「三陸塩竈ひがしもの」に認
定され、ブランド化されています。

おいしいレシピ! マグロのぼくだん丼



材料(2人分)

- マグロ(すき身)80g
- 米1合
- だし昆布7センチ角1枚
- 長芋100g
- オクラ2本
- 納豆1パック
- 刻みノリ少々
- 温泉卵2個
- ワサビ少々
- しょうゆ大さじ1

作り方

- ①米を研ぎ、だし昆布を入れて炊く。
- ②長芋は皮をむいて小口に切り、ビニール袋に入れて麺棒でたたき、粘りが出る程度まで粗くつぶす。
- ③オクラは湯通しして小口切りにし、マグロは粗くたたいてしょうゆで軽く味付ける。納豆は付属のたれ半分とからしを加えてかき混ぜる。
- ④丼にご飯を盛り、刻みノリを散らす。
- ⑤ご飯の上にマグロ、長芋、オクラ、納豆、温泉卵を彩り良く盛り付ける。
- ⑥ワサビしょうゆを回しかける。

(1人分 / 473cal 食塩相当量1.9g)

※この表示値は目安です。



第③水曜日は

県のおいしい水産物を皆さんにもっと
知ってもらい、食べてもらうため、毎
月第3水曜日を「みやぎ水産の日」と
定め、宮城の水産物を学ぶ
機会や、食べるきっかけに
なるようPRしています。
詳しくはホームページをご
覧ください。

ホームページは
こちら

