

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。今号も自慢の
食材をご紹介します。



メカジキのしゃぶしゃぶ



メカジキの水揚げ風景(気仙沼市魚市場)

水揚げ量日本一! 魅力あふれる地域ブランド食材

メカジキ

メカジキの水揚げ量は、宮城県が日本一*で、特に気仙沼市魚市場は国内トップの水揚げ量を誇ります。

メカジキの身は全体に脂が混在した淡いピンク色をしており、食感は柔らかく、脂の甘みと濃厚なうまみが特長です。

年間を通して水揚げされますが、10月から3月に水揚げされる「冬メカ」は、特に脂乗りがよく、マグロのトロのような濃厚なうまみが楽しめます。刺し身やしゃぶしゃぶで食べるとまさに絶品です。

また、背びれの付け根部分の「ハーモニカ」と呼ばれる部位は、1尾から取れる量が少なく、知る人ぞ知る食材で、炭火焼きや煮付けがお薦めです。

*令和5年漁業・養殖業生産統計調べ

おいしいレシピ

メカジキと彩り野菜の甘酢あんかけ

高校生地産地消お弁当コンテスト
令和5年度宮城県知事賞受賞!



気仙沼高校の生徒が考案したお弁当です! その名も

メカの甘酢あんかけクルクル弁当

~気仙沼さ来る来る~

お弁当の主菜『メカジキと彩り野菜の甘酢あんかけ』は、子どもから大人まで好む味付けになっていますので、ぜひ一度作ってみてください!

1人分 / 242kcal 食塩相当量3.0g
※この表示値は目安です。

材料(1人分)

メカジキ	40g	A	しょうゆ	小さじ2
玉ネギ	約1/3個		酢	小さじ1
ピーマン	約1個		オイスターソース	小さじ1
赤・黄パプリカ	約1/2個		ケチャップ	5g
塩・こしょう	少々		砂糖	小さじ1
おろししょうが	少々		片栗粉	小さじ1
片栗粉	適量		水	50ml
油	適量			

作り方

- ①玉ネギ、ピーマン、赤・黄パプリカを一口大に切る。
- ②メカジキを一口大に切り、塩・こしょう・おろししょうがで下味を付け、片栗粉をまぶす。
- ③「A」の材料を混ぜ合わせておく。
- ④フライパンに油を入れ中火で熱し、②のメカジキを焼いて、火が通ったら皿に移す。
- ⑤玉ネギを炒める。ピーマンとパプリカを入れて、軽く混ぜたら、皿に移しておいたメカジキをフライパンに戻し、混ぜる。
- ⑥⑤に③で混ぜ合わせた「A」を入れ、とろみが付いたら完成。