

～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日



だより

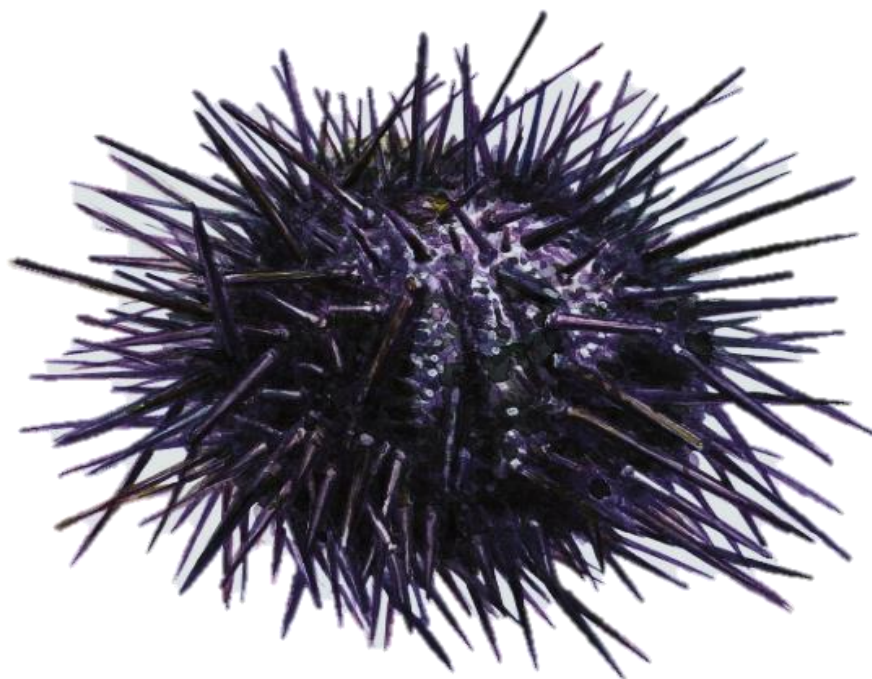
2016

6月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ! ほや  にくわえ、

仙台湾のオススメは **ウニ** だよ!



海^う 胆^に

宮城県のウニは3～4年で漁獲サイズの5cm以上に成長した後、2月から9月に漁獲されます。管内の産地である七ヶ浜町及び東松島市（宮戸）のウニは県内でもトップクラスの品質です。ウニは刺身やウニ丼のネタとしても人気がありますが、豪快に殻を割ってそのまま食べることも産地ならではのオススメです。今まさに旬をむかえたウニの風味豊かで、口の中でとろけるような食感をご堪能ください。

毎月第三水曜の週は 水産^{ウイーク}Weekだよ!



ウニ（キタムラサキウニ）の オススメ簡単レシピ!



豪快

ぶっかけ生うに丼!!

- ① 熱々の炊きたて御飯を丼に盛る。
- ② 御飯の上に焼き海苔をちらす。
- ③ 新鮮な「生うに」を豪快にたっぷりと盛る。
- ④ お好みで大葉・わさびをそえて出来上がり!



○ウニの栄養

ビタミンB1やB2、グルタミン酸、血液をサラサラにするEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれていて、身(実)は柔らかく、消化・吸収がよいので、特に病人や老人の栄養補給にも優れていると云われています。

また、ウニはビタミンAが豊富に含まれた食材で、ウニの身の赤褐色は“エキノネン”というビタミンAと同じ働きをする色素です。ビタミンAは目に良いばかりか、皮膚や粘膜を丈夫にしたり、美肌には欠かせない保湿成分として効くそうです。

さらには肺ガンなどの予防効果があると言われてるんですよ!

ウニニヨ



「食材王国みやぎ」
ナビゲートキャラクター

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/soshiki/suishin/suisannohi.html>

来月7月のオススメ食材は...
スズキだよ!



～毎月第3水曜の週は水産Week!～


みやぎ 水産の日 **だより**



2016

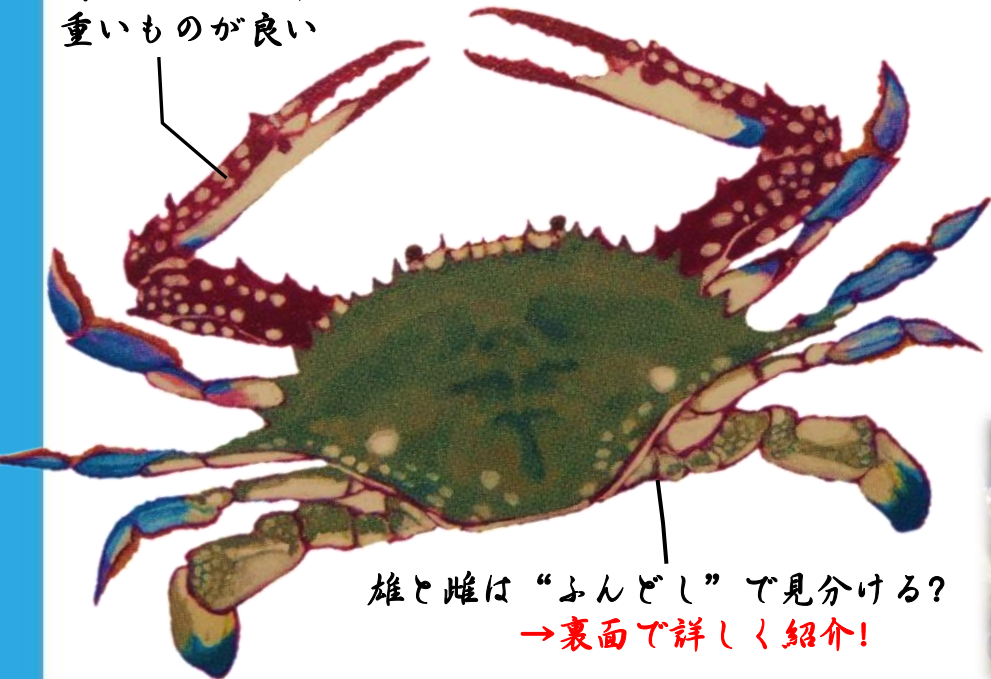
6月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ! ほや  にくわえ、
仙台湾のオススメは **ガザミ** だよ!



持ったときにずっしりと
重いものが良い



雄と雌は“ふんどし”で見分ける?
→裏面で詳しく紹介!

蛸 蚌

が
ざ
み



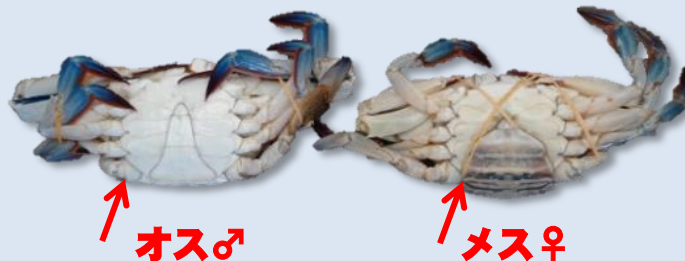
“ワタリガニ”として知られ、西日本では高級食材として珍重されています。ガザミは、宮城県では6～7月に旬を迎えます。雄は、きゅっと身が引きしまり旨みが強く、産卵前の雌は、内子(うちこ)を持っており、異なる味わいが楽しめます。茹でる以外にも、濃厚な出汁を味わうカニ汁は絶品です! ぜひ、今が旬のガザミをご堪能ください!

毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

豆知識

《ガザミの“ふんどし”と“はかま”》

ガザミの性別は、上からではほとんど見分けが付きませんが、ひっくり返すと、とっても簡単に見分けることができます！チェックするのはおなかの形。雄は“ふんどし”と呼ばれるように尖っており、雌は卵を抱えるために横幅が広く、“はかま”と呼ばれています。



かんたん！ガザミの味噌汁



- ①蟹（3匹）を半分に切り、ハサミ等を切って大きさを整えます。
- ②鍋に水(1400ml)を沸騰させ、蟹を入れて中火で7分ほど煮込みます。
- ③ネギ等の具材をお好みで加え、火加減を小～中火で調整しアクを取りながら5分程煮込みます。
- ④最後に味噌を溶かしながら入れ、塩で味を調べて完成です。



来月7月のオススメ食材は...
スズキだよ!



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/soshiki/suishin/suisannohi.html>

～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日



だよ

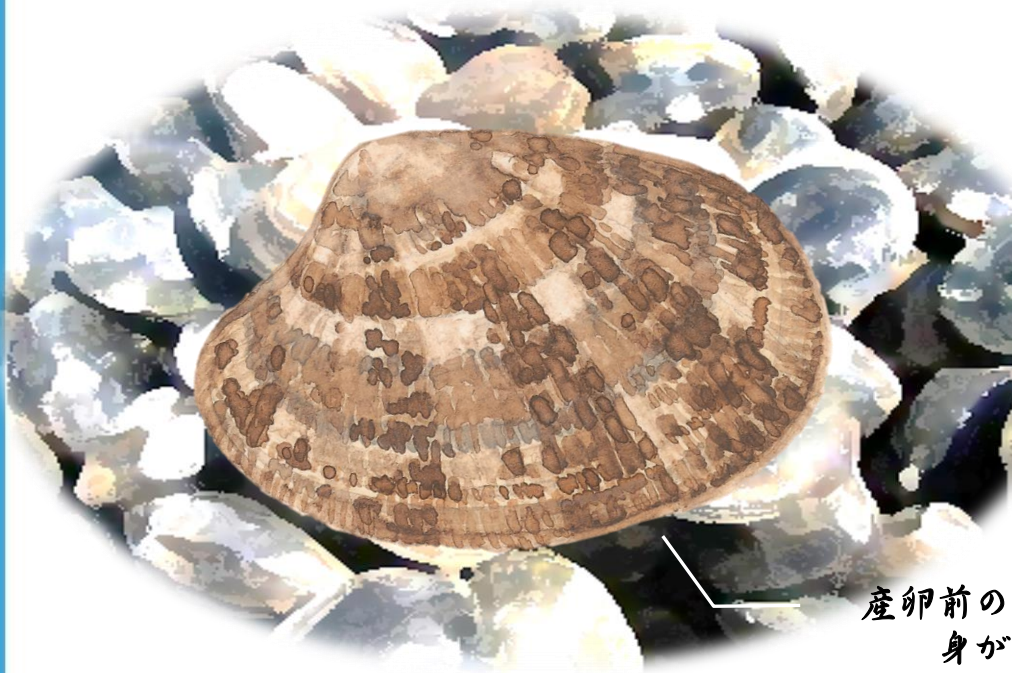
2016

6月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ! ほや  にくわえ、

仙台湾のオススメは **アサリ** だよ!



あ
さ
り
浅
蛸

産卵前の5～6月が
身が大きく美味しい。

松島湾は干潟が多く、昔からアサリ漁や潮干狩りが盛んです。
アサリは産卵前の5～6月に旬を迎え、松島湾のアサリは大粒
で身がぎっしり詰まり、濃厚な味わいが自慢、一度食べたら
“とりこ”になること間違いなし! 和・洋・中のどんな料理にも
合わせやすく、ご家庭で手軽に旬を味わうことができるオス
スメの逸品です!

毎月第三水曜の週は 水産^{ウィーク}Weekだよ!

豆知識

《アサリの“砂抜き”と“保存方法”》

○ 砂抜きの方法 ～コツは海水と同じの濃度の食塩水～

砂抜き用食塩水 = **水1リットル** (5カップ) に対して **塩30グラム** (大さじ2杯分)

《手順》

1. 平らな容器（バット等）に、アサリが重ならないように並べる。
2. ^{あらかじめ} 予め作っておいた食塩水を、アサリの頭が少し出る程度まで入れる。
3. 上から新聞紙をかぶせてラップをし、冷蔵庫等の冷暗所に置いておく。

※ スーパーで購入したものであれば2～3時間、潮干狩りで取ったものは、一晩ほど置いておくと、しっかり砂が抜けます。

4. アサリを容器からザルにあげ、常温で1時間程放置して塩水を吐かせます。

○ アサリの保存方法 ～砂抜き後の冷蔵・冷凍のコツ～

《冷蔵の手順》

アサリは2～3日であれば冷蔵庫で保存することができます。砂抜き後は、真水で貝殻をこすり合わせるようにしてしっかりと洗い、大きめのボウルなどに入れ、きちんとラップをかけて保存しましょう。

《冷凍の手順》

1. アサリの貝殻をしっかりと洗い、密閉容器の中に入れます。
2. アサリが全て浸かるまで真水をひたひたに注ぎ、冷凍庫へ入れます。
3. 解凍する際は、凍ったまま沸騰したお湯に入れ、そのまま調理します。



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/soshiki/suishin/suisannohi.html>

来月7月のオススメ食材は...
スズキだよ!



～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日



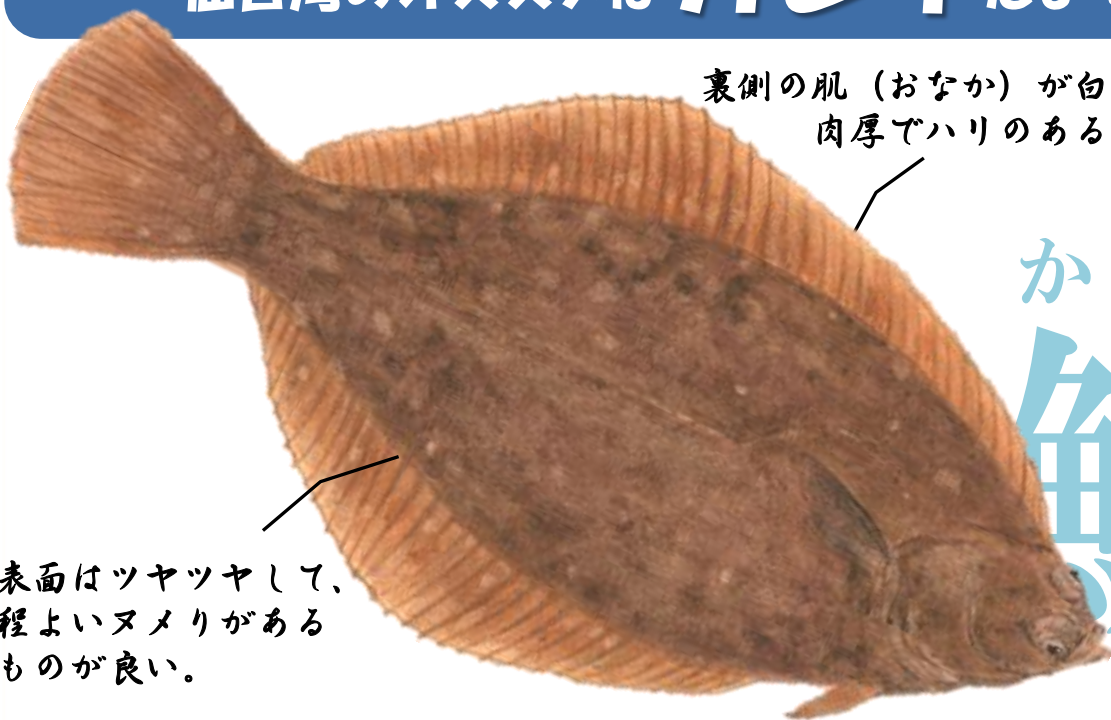
2016

6月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ! ほや  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。

か れ い 鰈

表面はツヤツヤして、
程よいヌメリがある
ものが良い。

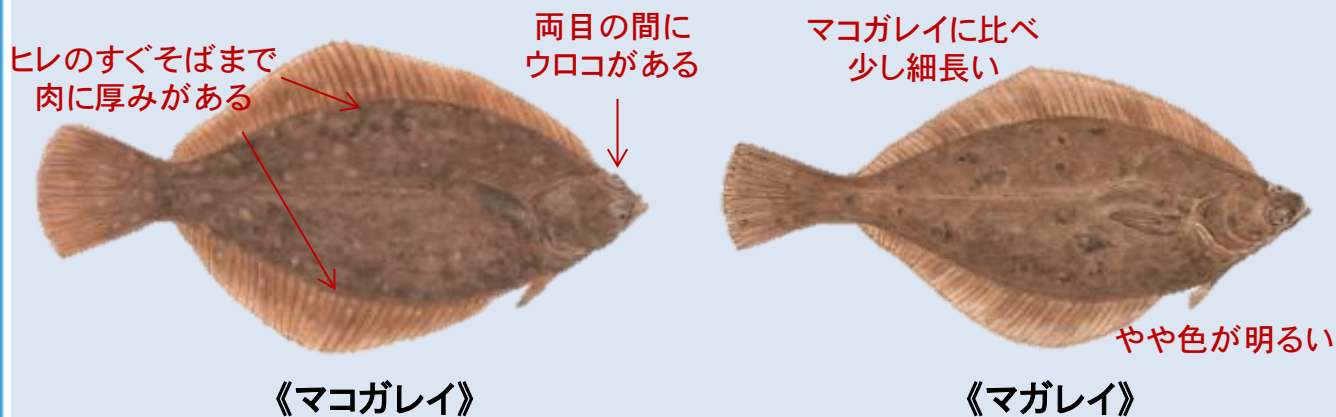
日本語の“かれい”は、^{からえい}「唐鰈」または^{か えい てんか}「涸れ鰈」が転訛したものと言われています。種類も調理法も実に多様なカレイですが、身の旬は“夏”と言われており、脂がのった繊細で上品な白身を楽しむことができます。仙台湾では、年間を通して様々なカレイ類が水揚げされておりますので、是非この時期に旬なカレイを味わってみてください!

毎月第三水曜の週は 水産^{ウィーク}Weekだよ!

豆知識

《“マコガレイ”と“マガレイ”の見分け方》

全体のシルエットがマコガレイの方が楕円形で、マガレイの方がやや細長い感じです。色はマコガレイの方が黒っぽく、マガレイはやや明るい色です。マコガレイは身の端の方まで厚みがあります。マコガレイは両目の間にウロコがあり、そこを爪で引っかくとわかります。これが一番確実です。



黄金比率です！ カレイの煮付け



- ①カレイは熱湯をかけて、くさみを取ります。
- ②フライパンに、水80cc,酒80cc,しょうゆ40cc,みりん40cc,砂糖大さじ2杯を入れ、さっと沸騰させます。
- ③沸騰したらカレイと薄切りした生姜を入れ、落とし蓋をします。
弱火から中火で13分ほど煮たら完成です!

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/soshiki/suishin/suisannohi.html>

来月7月のオススメ食材は...
スズキ だよ!



～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日



2016

6 月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ! ほや  にくわえ、

仙台湾のオススメは **ヒラメ** だよ!



身が硬いほどよい。
柔らかいものは脂のり
がよくないので、
味も少し落ちる。

身が厚く、
尾びれ根元の
肉付きがよい
ものが良い。

魚平

ひらめ

ヒラメは、カレイに似た体形をしていますが、眼が体の左側に寄っていることでかれいを見分けることができます。白身の高級魚で知られその味わいは上品な甘みがあり癖が無く、しかも程よい脂が乗っています。ヒレの部分に当たるエンガワには、美容に良いとされるコラーゲンが豊富に含まれています。おすすめの調理法は、お刺身、ムニエルなどです。

毎月第三水曜の週は
水産^{ウイーク}Weekだよ!



ヒラメのおススメ簡単レシピ



～ヒラメのムニエル～

《材料(4人分)》

- ・ヒラメ(切り身) 4切れ
- ・小麦粉 大さじ2
- ・塩こしょう 少々
- ・バター 小さじ2
- ・レモン 1/2個



《作り方》

- ①ヒラメに塩・こしょうを軽くふり、小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにバターを2/3量溶かし、ヒラメを入れ中火で両面をこんがり焼く。
- ③残りのバターを入れて、絡める。
- ④皿に盛り、お好みでレモンを搾って完成です!!

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/soshiki/suishin/suisannohi.html>

来月7月のオススメ食材は...
スズキだよ!

