

みやぎ 水産の日



2017

4月

仙台地方振興
事務所管内版

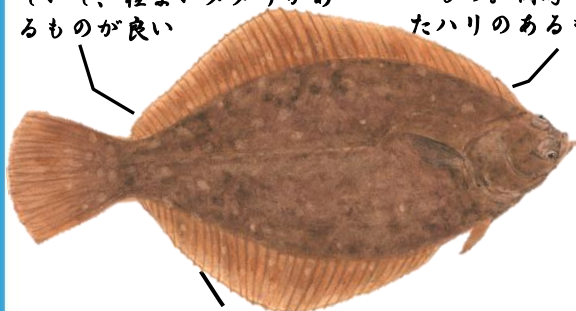
県全体のオススメ! 「アサリ」にくわえ、
管内の今月のオススメは・・・

「カレイ」だよ!



一.表面の色がツヤツヤして
いて、程よいヌメリがあ
るものが良い

二.裏側の肌・おなかが白
いもの。肉厚で身のしまっ
たハリのあるものが良い



か れ い 鯛

マコガレイとマガレイは“ウロコ”
で見分ける? →裏面で詳しく紹介!

日本語の「か^かれ^{えい}い」は「唐鱈(からえい) または「^{てんか}溜れ鱈」の
転訛とされます。「鯛」の「葉」は葉に由来し薄いものの意。

カレイは、脂肪が少なく淡白な白身魚で種類も調理法も様々です。

大きくて新鮮なものは5枚におろして刺し身。煮魚の定番と言えば

「カレイの煮付け」。焼き物や骨まで食べられる揚げ物。少し手を
かけて蒸し物、あんかけなどに調理され、あっさりした淡泊な味が
好まれます。

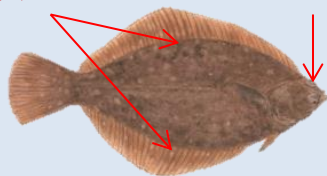
毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

豆知識

《 “マコガレイ” と “マガレイ” の見分け方 》

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。

ヒレのすぐそばまで
肉に厚みがある



マコガレイ

両目の間に
ウロコがある



マコガレイに比べ
少し細長い

やや色が明るい

マガレイ



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フライパンに酒80cc、みりん40cc、しょうゆ40cc、水80cc、砂糖大さじ2を入れ沸騰させます。
- ③沸騰したらカレイと薄切りした生姜をフライパンに入れて落し蓋をして弱火から中火で12～13分ほど煮ます。

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5月の
オススメ食品は
銀ザケ!



～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日



2017

4 月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ! 「アサリ」にくわえ、
仙台湾の今月のオススメは今が旬の・・

「ワカメ」だよ!



茶色い生わかめは、お湯につけると鮮やかな緑色になるよ!

若 布

わかめ

日本の食卓におなじみの海藻、三陸わかめ。豊富なビタミン、ミネラルを含みながらも低カロリーなので、お子さんはもちろんママとパパにもうれしい食材です。根元の部分はめかぶと呼ばれ、わかめよりもさらに低カロリーで、ねばねばとした食感が特徴。めかぶは、ご飯・みそ汁との相性もばっちりの食材です。また、サラダや納豆に加えて召し上がるのもおすすめです。風味豊かな宮城のワカメ、特に内湾で育てられた柔らかさが特徴の仙台湾のワカメを是非ご賞味ください。

毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

簡単! わかめのオススメレシピ

● わかめの豚肉ロール ●



材料 (4人分)

- わかめ (戻して) . . . 80 g
- 豚もも薄切り肉 . . . 300 g
- 塩 . . . 小さじ1/3
- 酒 . . . 小さじ1
- 万能ねぎ . . . 10本
- 長芋 . . . 150 g
- 小麦粉 . . . 適宜
- サラダ油 . . . 大さじ1と1/2
- ☆醤油 . . . 大さじ1
- ☆みりん . . . 大さじ1

- ① 豚肉を1枚ずつ広げて塩・酒をふる。
- ② 戻したわかめは食べやすい大きさに切り、万能ねぎは豚肉の幅に切る。長芋は豚肉の幅の線切りにする。
- ③ ①にわかめ・万能ねぎ・長芋をのせ、くるくると巻き、小麦粉を薄くつける。
- ④ フライパンに油を熱し、③を転がしながら焼き、中まで火を通す。仕上がりに☆を加え、味をからめるようにして焼く。

