

～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日



2017

8

月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ! タコにくわえ、
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カレイと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。

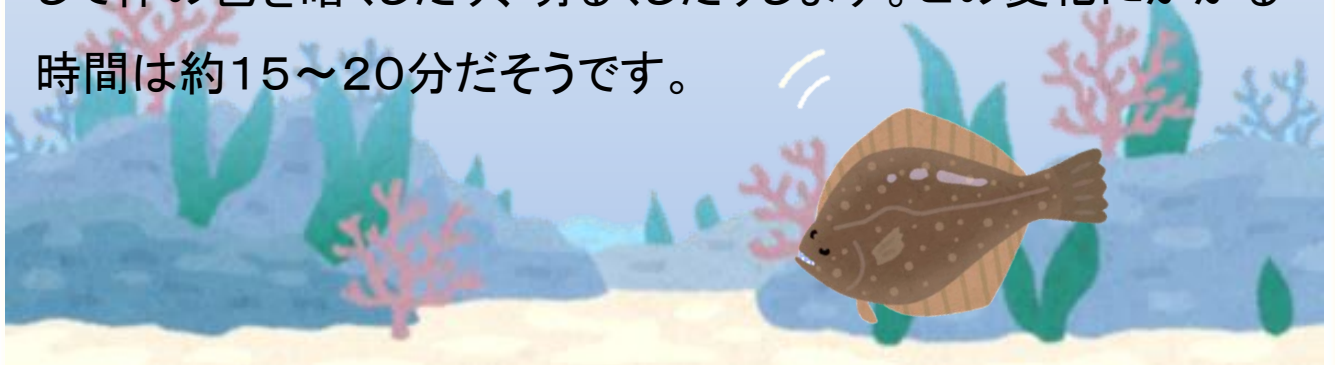
毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

豆知識

《 ヒラメの海底生活 》

ヒラメは海底に生息する魚として知られています。昼はよく砂の中に身を潜め、頭だけ出していますが、砂に潜らない場合は体の色を海底と同じ色に変化させます。

ヒラメは光に対して非常に敏感で、目で光を感じると、それに応じて体の色を暗くしたり、明るくしたりします。この変化にかかる時間は約15～20分だそうです。



オススメ
レシピ!

ヒラメのカルパッチョ



材料(2人分)

ヒラメ...100g、お好みの野菜...適量
(A)レモン汁...大さじ2、オリーブオイル...大さじ2、
塩・こしょう...少々、おろしにんにく...少々、バジル...適量

- 1) 準備したヒラメに軽く塩を振り、2～3分置く。
- 2) 1)を水で軽く洗い、水気を拭き取ったら薄く切る。
- 3) ヒラメ、野菜をお皿に並べ、混ぜ合わせた(A)をかけて完成!



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/suisanno-hi7.html>

来月9月のオススメ食材は...
カツオ!



～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日

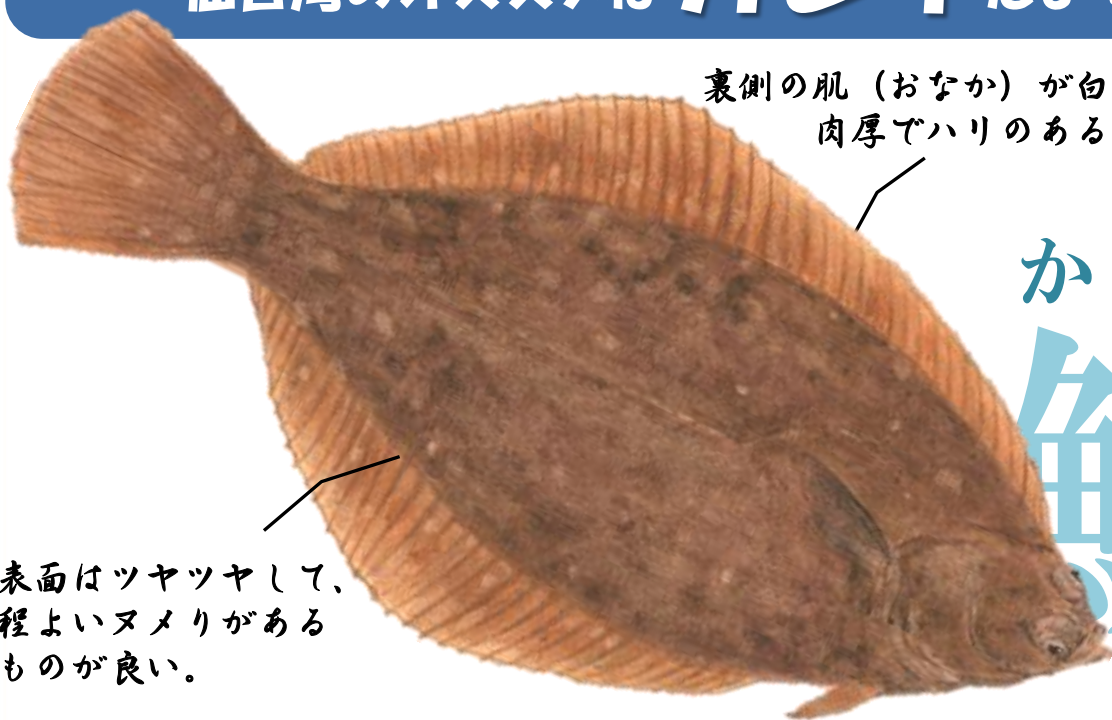


2017

8月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ! タコにくわえ、
仙台湾のオススメは **かれい** 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、「唐鰈」または「洄れ鰈」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ものとなっています。

毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

豆知識

《カレイとヒラメの違い》

「左ヒラメに右カレイ」という言葉もあるように、ほとんどの場合、お腹を下にしたときの頭の向きでカレイとヒラメを見分けることができます。しかし、海外では頭が左向きのカレイも多く存在するので、見分けるときは口を見た方がより確実です。カレイは砂の中にいる虫を主食としているため、歯や口は小さく、おちよぼ口に見えるそうです。

カレイ



ヒラメ



オススメ
レシピ!

カレイのおろし煮



材料 (4人前)

かれい	4切れ
大根	600g
ごま油	小さじ2
三つ葉	適量
七味唐辛子	少々
(A) だし汁	2カップ
醤油	各 大さじ2
みりん	
酒	

作り方

①ごま油を熱したフライパンにカレイを入れ、焼き色がつくまで焼く。

②大根をおろし、水気を絞る。

③鍋に(A)を入れて煮立たせ、カレイを加える。再び煮立ったら火を止める。

④残った煮汁、大根おろしをかけたら完成!
(お好みで三つ葉や七味唐辛子も!)

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/suisanno-hi7.html>

来月9月のオススメ食材は
カツオ



～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日

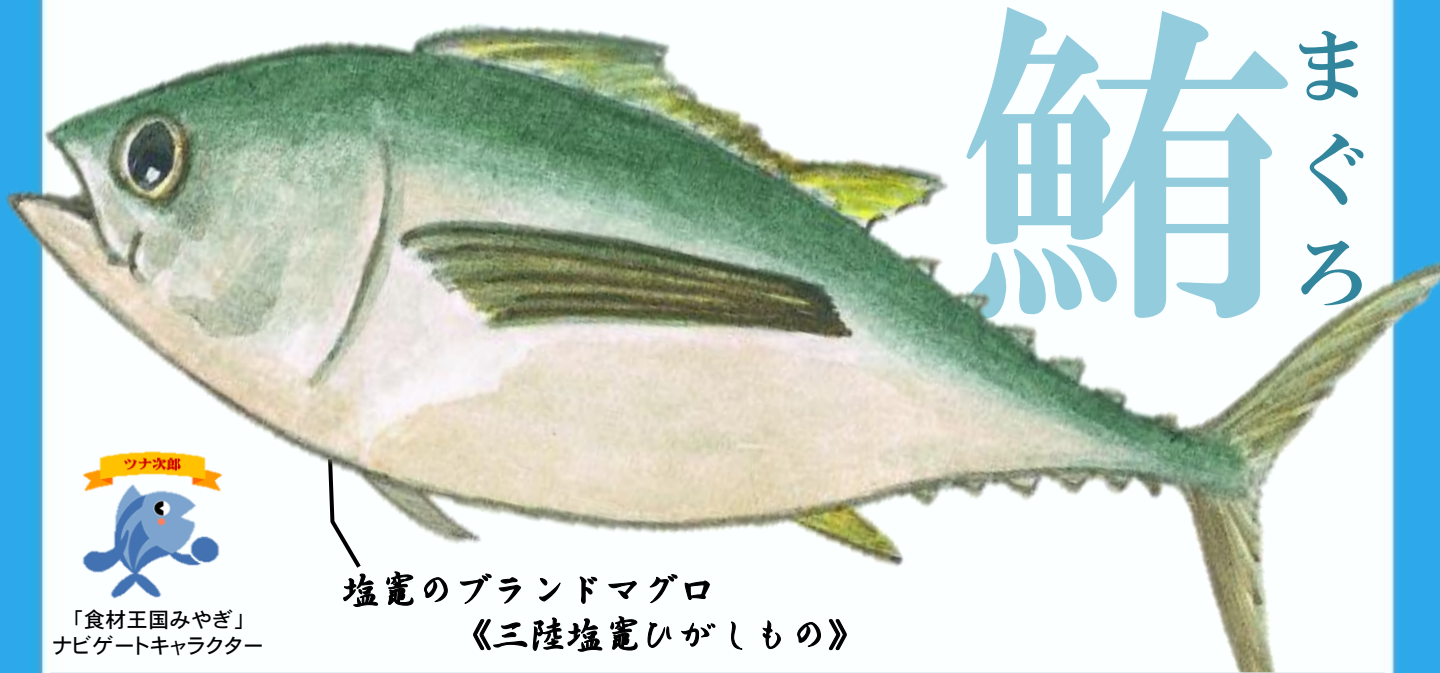


2017

8月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ! タコにくわえ、
仙台湾のオススメは **マグロ** だよ!



鮪

まぐろ



「食材王国みやぎ」
ナビゲートキャラクター

塩竈のブランドマグロ
《三陸塩竈ひがしもの》

宮城県は、世界三大漁場に数えられる三陸沖漁場に近く、日本有数のマグロ類の水揚げを誇ります。マグロは1年を通して店頭には並んでいますが、豊富な餌をたっぷり食べて、良質な脂と赤身の旨みが増す初秋から冬が一番美味しい時期です。マグロ類の赤身は低カロリーであるうえに、良質なタンパク質や体の機能を整えるDHAやEPAが豊富に含まれています。是非、これから旬を迎えるマグロをお楽しみ下さい!

毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

《三陸塩竈ひがしもの》とは？

次の条件を満たし、塩竈の仲買人から認定を受けたマグロのブランドとして総称されるもの。

【ひがしものとして認定される条件】

1. 三陸東沖漁場で、鮪延縄船によって漁獲される**メバチマグロ**であること。
2. **初秋から冬(9月～12月)**にかけて**塩釜市魚市場**に水揚げされること。
3. **天然物**で、冷凍保存を施さない生のメバチマグロであること。
4. 鮮度、色つや、脂のり、うまみなどを兼ね揃え、
塩竈の仲買人として誇りと確信をもって提供できるものであること。

このロゴが認定の証



オススメ
レシピ!

マグロの漬け丼



【材料：1人前】

刺身用マグロ（100g）、ご飯（適量）、いりごま（適量）、小ねぎ（適量）

※合わせ調味料：醤油(大さじ1)、みりん（大さじ1）、酒(小さじ2)

- ① 刺身用マグロを一口大に切り、調味料（※）を合わせておく。
- ② 調味料にマグロを加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で5～10分寝かせる。
- ② ご飯に盛り付けて完成!

お好みでいりごま、小ねぎをか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/soshiki/suishin/suisanno-hi7.html>

来月9月のオススメ食材は
カツオ!

