

～毎月第3水曜の週は水産Week!～

# みやぎ 水産の日



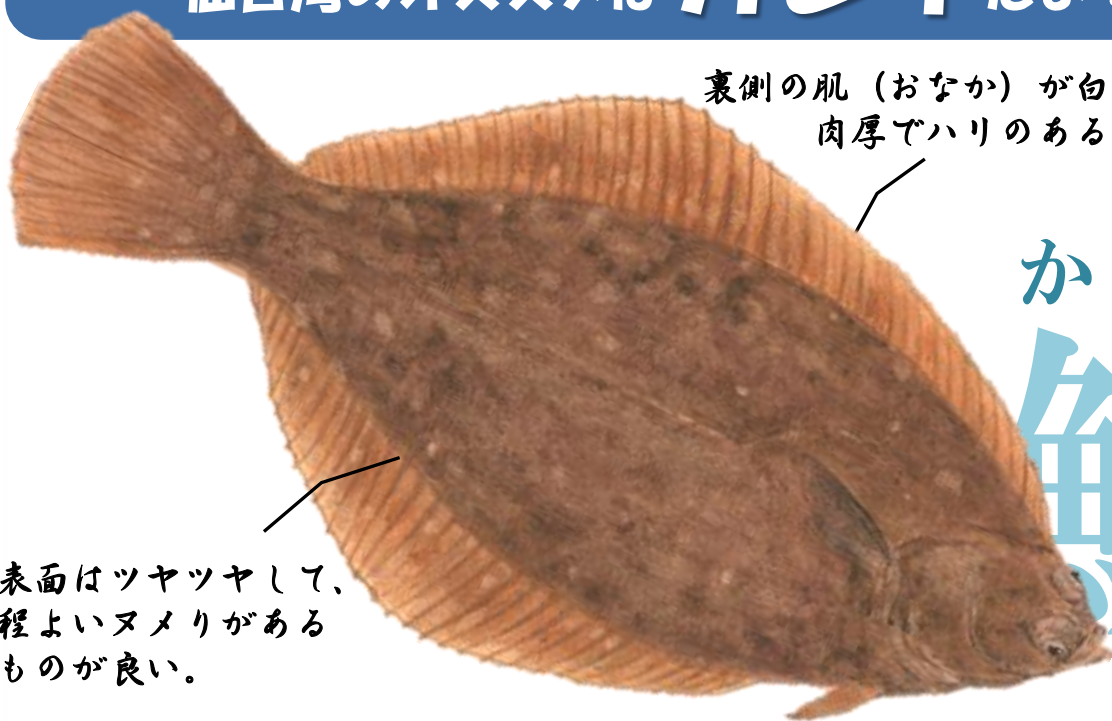
2017

9月号

仙台地方振興  
事務所管内版

県全体のオススメ! カツオ  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

## 《カレイの種類》

カレイは日本周辺に30~40種ほど存在すると言われてはいますが、旬の時期や味は様々です。三陸沿岸でも、下の表の4種をはじめとする多くのカレイが漁獲されています。

	<b>マガレイ</b> 年間を通じて出回る。値段が安く、家庭料理向き。		<b>マコガレイ</b> 体にある薄い円形の斑紋、目と目の間のウロコが特徴。
	<b>ホシガレイ</b> 鰭にある黒い斑紋が星に見えることが由来。大変高級で美味。		<b>ナメタガレイ</b> 体から大量の粘液を出す。煮付け用の魚として人気がある。



オススメ  
レシピ!

## カレイのカツレツ



### 作り方

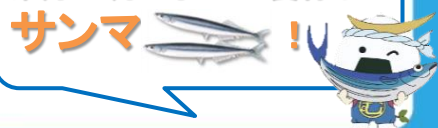
- 骨と皮を取り除き、細かく刻んでミンチにする(①)。玉ねぎ・マッシュルームもみじん切りにする(②)。
- ①と②を塩・こしょうしてこね合わせ、薄く丸形を作る。
- 小麦粉を薄くまぶし、溶き卵、パン粉の順につける。
- フライパンに油を入れて熱し、揚げ焼きにする。ソースをかけて完成!

### 材料(2人分)

カレイ	100g
玉ねぎ	1/2個
マッシュルーム	2個
小麦粉	適量
卵	1個
パン粉	適量
油	適量
塩・こしょう	適量

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  
<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/suishin/suisanno-hi7.html>

来月10月のオススメ食材は



～毎月第3水曜の週は水産Week!～

# みやぎ 水産の日



2017

9

月号

仙台地方振興  
事務所管内版

県全体のオススメ! カツオ  (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<sup>ウィーク</sup>Weekだよ!



オススメ  
簡単レシピ

## ヒラメの蒸し焼き



### 材料（2人分）

ヒラメの切り身	2切れ
玉ねぎ	1/2個
エノキ	1袋
シイタケ	2個
レモン(汁)	1個
酒	大さじ4
しょうゆ	小さじ1
塩こしょう	適量
油	適量



### 作り方

- 1 フライパンで油を熱し、ヒラメを焼く。両面に焼き色がついたら取り出す。
- 2 フライパンに油を足して玉ネギ、エノキ、シイタケをしんなりするまで炒める。
- 3 ヒラメを戻し入れ、酒・レモン汁・塩コショウを加える。蓋をして、煮たったら弱火にして6～7分蒸し焼きにする。
- 4 器に盛り、レモンの輪切り(+お好みで貝われ菜)をのせ、しょうゆを加えて煮た残り汁を全体にかけて完成!

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  
<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/suishin/suisanno-hi7.html>

来月10月のオススメ食材は...

サンマ!



～毎月第3水曜の週は水産Week!～

# みやぎ 水産の日



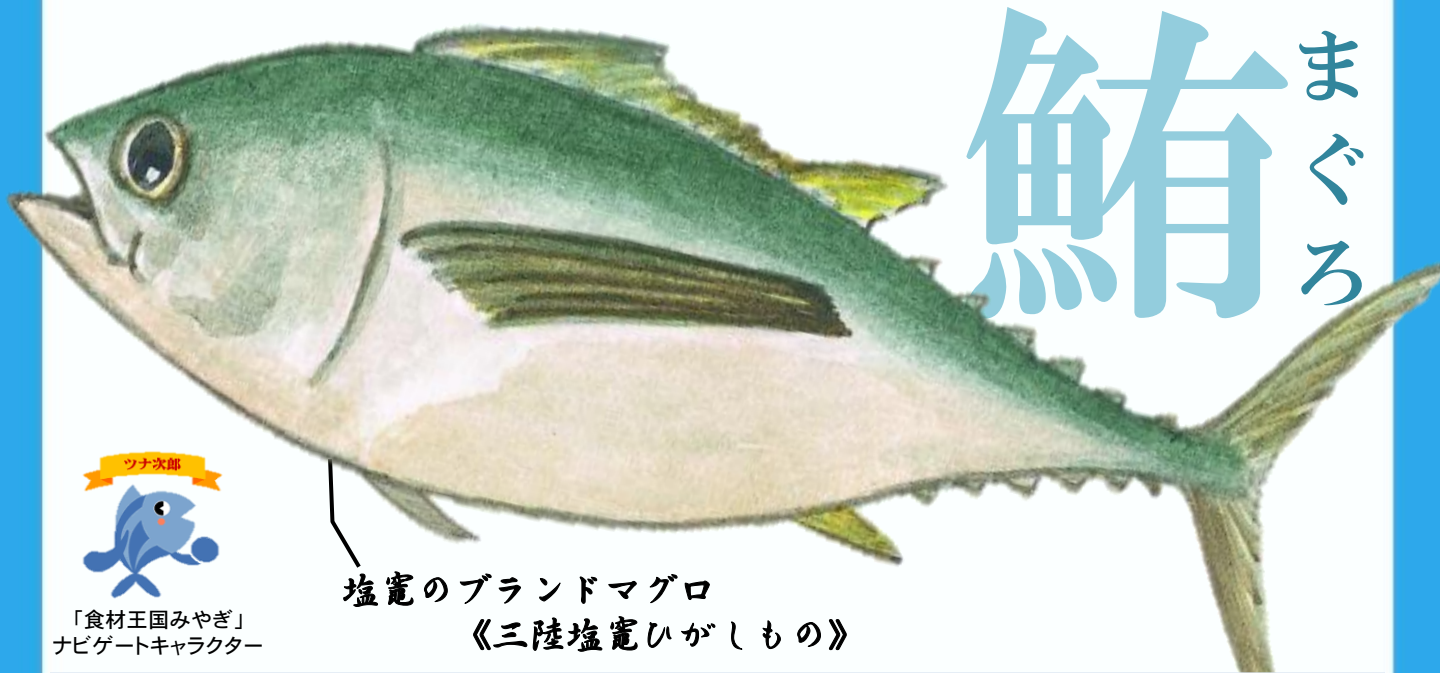
2017

9月

仙台地方振興  
事務所管内版

県全体のオススメ! カツオ  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!

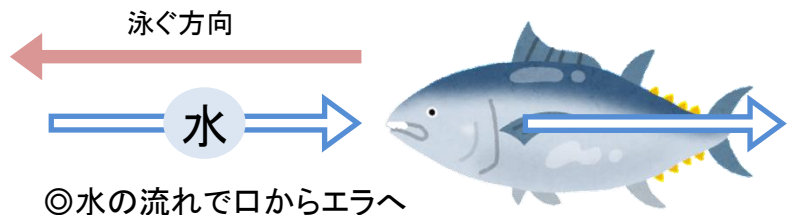
豆知識

## 《マグロの呼吸方法》

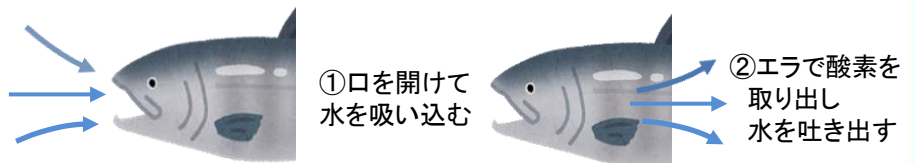
ほとんどの魚には“エラ”という水から酸素を取り出す器官が備わっています。口とエラを絶えず動かすことで、水を口から吸い込み、エラに通過させて呼吸をします(エラ呼吸)。

しかし、マグロはエラを動かさないため、水の流れて水を口からエラへと通過させなければなりません。つまり、マグロは泳ぐことで呼吸しているので、泳がないと窒息してしまうのです。

### マグロの場合



### 他の魚の場合



そのため、完全に“寝る”ということはありませんが、夜にはゆっくり泳ぐといった方法でできる限り体を休めている状態を保ち、睡眠の代わりにしているようです。

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  
<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/suishin/suisanno-hi7.html>

来月10月のオススメ食材は  
サンマ

