

～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日



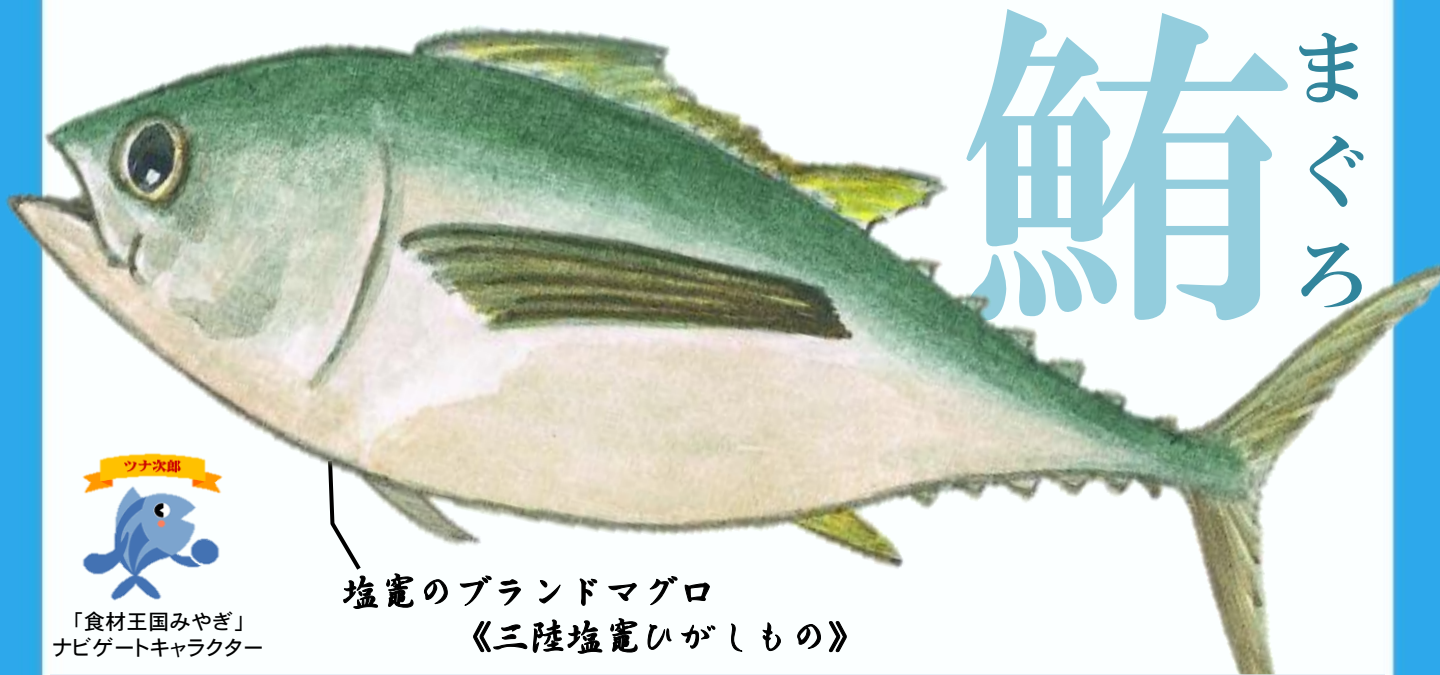
2017

10月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ! サンマ  にくわえ、

仙台湾のオススメは **マグロ** だよ!



「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、お刺身など1年を通して店頭と並んでいますが、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、初秋から冬にかけて旬を迎えます。マグロ類の赤身は低カロリーで、良質の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、今が旬の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!

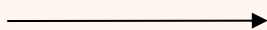
豆知識

マグロの歴史

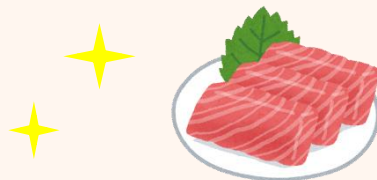
現在、子供から大人まで大人気のマグロ。しかし、江戸時代以前は輸送に時間がかかり、鮮度が落ちた状態のマグロを食べることが多かったため、「美味しくない魚」という印象が強かったようです。江戸時代に入ると漁の技術の進化によってマグロが大量に獲れるようになりました。そして、長持ちさせるために醤油漬けにした「ツケ」が作られたり、今までなかった「まぐろの寿司」が生まれました。それが庶民に好評となり、以降マグロが刺身・寿司の定番となりました。



江戸時代以降…



それでも、マグロのトロだけは腐敗が早い、脂っぽい等の理由で好まれず、捨てていたと言われていています。昭和頃から保存技術の向上や日本人の食生活変化により、美味かつ希少部位の食材として価値が高まりました。



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/site/suisannohi-sendai/>

来月11月のオススメ食材は
カキ!



～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日



2017
10月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ！サンマ  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Weekだよ!



おすすめ
簡単レシピ

ヒラメの中華風蒸し焼き



材料(4人分)

ヒラメ	1尾
塩・コショウ	少々
酒	大さじ1
干しシイタケ	4枚
ショウガ	適量
ハム	適量
(A)しょうゆ	大さじ2
鶏がらスープ	大さじ4
酢	大さじ2
ゴマ油	小さじ1



作り方

- 1 ヒラメはウロコと内臓を取り、よく洗って水分を切り、表面に切り込みを入れておく。
- 2 ヒラメには塩、コショウ、酒をふりかける。ショウガ、戻した干しシイタケとハムはせん切りにしておく。
- 3 ヒラメを蒸し器に入れて強火で7分蒸し、合わせておいたAの調味料とハムとシイタケをのせて完全に火を通す。
- 4 蒸し器から取り出し、お好みでネギなどをかけて完成!

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/site/suisannohi-sendai/>

来月11月のオススメ食材は
カキ



～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日



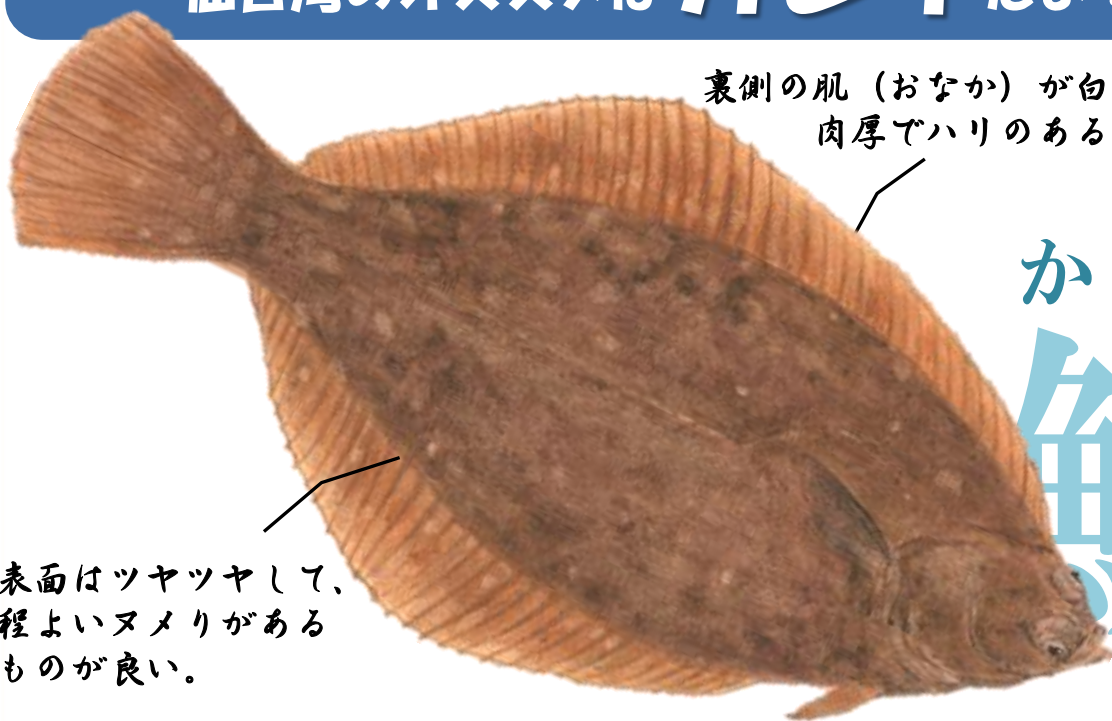
2017

10月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ! サンマ  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!



オススメ
簡単レシピ

カレイの姿煮



材料(4人分)

かれい	2尾
塩	少々
しょうが(薄切り)	3枚
(A) しょうゆ	1/2カップ
酒	1/2カップ
みりん	1/2カップ
水	1と1/2カップ
砂糖	大さじ1



※カレイの身が崩れないよう
大きな鍋を用意する。

作り方

- 1 カレイのうろこやワタを取る。塩水で腹の中まで洗い、水気を拭き取る。背中に斜めの切り込みを入れる。
- 2 鍋に(A)を合わせて煮立て、しょうが、かれいを入れる。煮汁をすくって、静かに回しかける。
- 3 表面の色が変わり、軽く火が通ったら紙ぶたをする。強めの火加減で15分くらい煮る。
- 4 器に盛って完成！
お好みでゆで野菜を添えても美味しいです。

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/site/suisannohi-sendai/>

来月11月のオススメ食材は
カキ



毎月第3水曜日の週は水産Week!

みやぎ 水産の日



だよ

2017

10月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ! サンマ  にくわえ、

仙台湾のオススメは **カキ** だよ!



牡 ^か
蠣 ^き

むき身は傷がなく、
ふっくらとしたものがおすすめ。

宮城のカキの歴史は古く、その養殖は江戸時代末期にまでさかのぼります。カキは味の良さに加え、“海のミルク”といわれるほど栄養価が高く、鉄分、カリウム、グリコーゲン等が豊富に含まれています。旬の冬から春にかけて、一層カキの風味が強くなります。生でもおいしく、鍋物やフライ等料理法を選ばない宮城県のカキを是非ご賞味ください!

毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

知っておきたい
豆知識!

「海のミルク」! カキの栄養素

「海のミルク」と呼ばれるほどカキにはタウリンや亜鉛、ビタミンB1・2といったたくさんの栄養素が含まれています。

お酒のおつまみに! 肝機能の強化

タウリンと呼ばれるアミノ酸の一種は、アルコールの分解を行う肝臓の機能を強化する効用があります。

女性にもおすすめ! 美肌効果

メチオニン、タウリンなど、硫黄を含んだアミノ酸は美白でしっとりとした肌を作ってくれます。

日頃の健康管理に! 病気の予防

亜鉛の不足により発育不良、貧血、食欲不振をはじめ、味覚障害や糖尿病にまでかかるとされています。



簡単オススメ
レシピ

カキの雑炊



- (1)白菜・大根などお好みの野菜を一口大に切る。
- (2)カキを塩水で軽く洗い水気を切る。
- (3)鍋に野菜と(A)を入れ、蓋をして大根が柔らかくなるまで煮る。
- (4)ご飯を加え、煮立ったらカキを加え、さらに4~5分煮たら完成!

材料(4人分)

かき(むき身)	200g
お好みの野菜	適量
ご飯	2カップ
(A)調味料	
顆粒だし	小さじ1
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
水	4カップ

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11月のオススメ食材は
カキ!



～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日



2017

10月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ! サンマ  にくわえ、
仙台湾のオススメは **さけ** (イクラ) だよ!

白
鮭

しろ
さけ



鮭は川で生まれて海に下り、産卵までの数年間は北の海で成長し、産卵期の秋に再び生まれた川を上り、一生を終える代表的な回遊魚。鮭といえば、日本では一般的にシロサケのことを言います。メスは卵をたくさん抱えており、イクラの旬もこの時期です。イクラのきれいな赤色は、赤色の色素で抗酸化物質のアスタキサンチンが豊富に含まれているためです。イクラには、この他EPAやDHAも豊富に含まれています。

毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

“はらこめし”の歴史



“はらこめし”は亙理町の郷土料理として知られています。

“はらこめし”といえばご飯の上に鮭の身といくらをのせたものが思い浮かぶかもしれませんが、亙理町の**元祖はらこめし**は特製のたれで鮭の身を煮て、その煮汁にいくらを軽く通したあと、煮汁ごと炊いたご飯と混ぜたものです。

地元の漁師が伊達政宗にはらこめしを振る舞ったことが始まり、とも言われていますが、歴史的経緯は未だ謎に包まれています。



鮭とイクラをのせた秋の味覚、
はらこめしは今が旬!
県内の飲食店にて提供されています。美味しいこの季節にぜひご賞味ください!

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/site/suisannohi-sendai/>

来月11月のオススメ食材は...
カキ  !



～毎月第3水曜の週は水産Week!～


みやぎ 水産の日

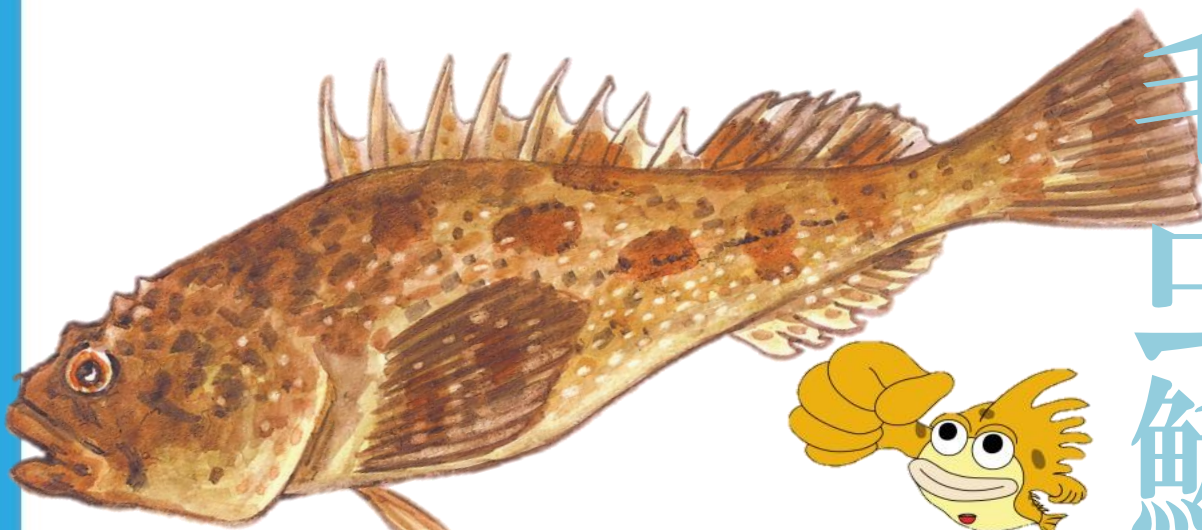


2017

10月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ! サンマ  にくわえ、
仙台湾のオススメは
ボッケ (ケムシカジカ) だよ!



けむしかじか
毛虫鰈

みたくれからは想像できない
淡白でくせがない白身魚です

「七ヶ浜町観光キャラクター」
ボッケのポーちゃん

ボッケとは東北地方独特の呼び名で、正しい名前はケムシカジカと言ひ、全長は40cmにもなります。水深50～200mの海底に生息して
そこびきあみ さしあみ
おり、冬期には産卵のため浅海に現れます。底曳網や刺網で漁獲され、七ヶ浜町・亘理町などが主な産地として有名です。可愛らしいとは言えない見た目の魚ですが、味は身のしまった白身魚として人気があり、大変美味です。

毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!



かんたん！ボツケ鍋



材料（4人分）

ぼっけ	1尾	生しいたけ	4個
大根	2分の1本	豆腐	一丁
ごぼう	1本	長ねぎ	2~3本
人参	1本	昆布だし	4カップ
白菜	2分の1玉	酒・味噌	適量

作り方

- ①ぼっけの頭、内臓、肝などを切り離し、身は一口大にする。
大根、ごぼう、人参、生しいたけなどその他具材も一口大に切る。
(大根は軽く茹でておき、ごぼうは水に浸しておく。)
- ②鍋に昆布の入っただし汁を入れ、煮立ったら昆布を取り出す。
- ③鍋に酒、味噌を加えて、味噌がとけてきたら、切っておいたぼっけや野菜、豆腐などを入れる。
- ④具材に火が通ってきたところに、ネギを入れて出来上がり！

