

毎月第3水曜日の週は水産Week!

みやぎ 水産の日



だよ

2017

12月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ! ヒラメ・カレイ  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、亜鉛、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は、産卵の準備で栄養を蓄えるため、一層カキの風味が強くなります。鍋物や揚げ物はもちろん、生でもおいし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!

豆知識

カキの浄化能力



カキは体の左右に一对の貝殻がある二枚貝の一種です。二枚貝は、海水中からプランクトンなどの栄養分を餌として取り入れ、ろ過した綺麗な海水を体の外へ吐き出すことで、海水を浄化する機能があります。カキ1個につき、1日で家庭用の浴槽1杯分の水を浄化しているとも言われており、食材としてだけでなく、環境保全に大きく貢献している生き物でもあります。



おすすめ
簡単レシピ

カキのお好み焼き



作り方

- ①ボウルにお好み焼きの粉を入れ、お玉から垂れる固さまで溶く。
- ②卵、細かく刻んだキャベツ、ネギなどお好みの野菜を入れる。
- ③フライパンに油を熱し、流し入れたらカキのむき身を5~6個並べる。
- ④両面を焼き、ソースをかけ、お好みで青のりをかければ完成!



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1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

12月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ! ヒラメ・カレイ  にくわえ、
仙台湾のオススメは **サケ** (イクラ) だよ!



しろさけ
白鮭

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。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。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！

アイヌ民族と鮭



アイヌ民族は鮭のことをカムイチェプ(神の魚)、あるいはシペ(主食)と呼び、様々な食べ方を編み出してきました。その一つとして、鮭を一旦凍らせて保存し、そのまま食べるという方法があります。この調理方法を、アイヌ語で「溶ける食べ物」という意味の「ルイベ」と言います。凍ったサケの身が口の中で溶けていく食感は、普通のお刺身では味わうことができないものです。

簡単レシピ

鮭のルイベ

作り方

お刺身用の鮭をラップで包み冷凍する。

→固く冷凍したら食べやすい大きさに切り完成！

食べ方

半解凍の状態です普通刺身と同じように醤油やワサビ醤油を付けて食べる。



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1月のオススメ食材は
リ  **！**



～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日



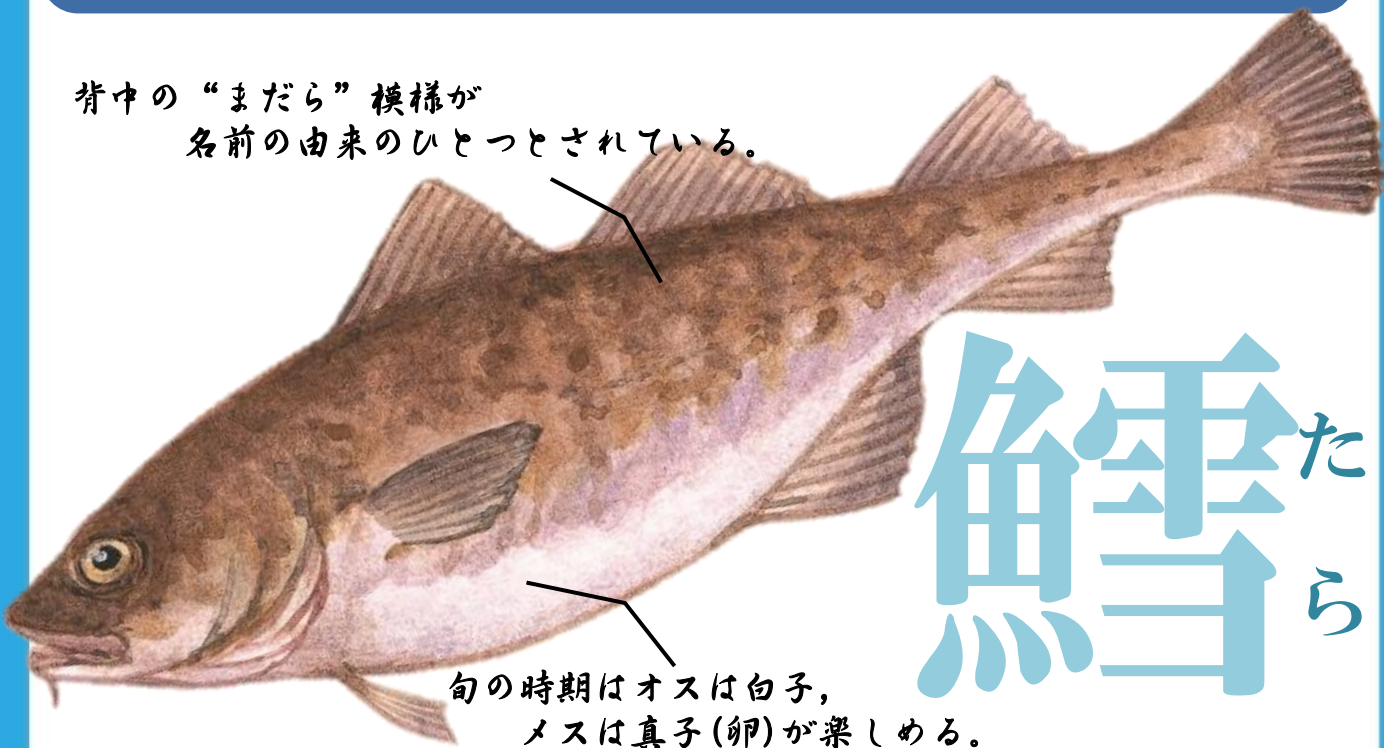
2017

12月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ! ヒラメ・カレイ  にくわえ、
仙台湾のオススメは **タラ** だよ!

背中の“まだら”模様が
名前の由来のひとつとされている。



たら
魚

旬の時期はオスは白子、
メスは真子(卵)が楽しめる。

漢字のとおり、初雪の降る頃に旬を迎え、雪のように白い淡泊な白身とともに、オスは濃厚な白子、メスは真子(卵)が楽しめます。特に白子は「キク」と呼ばれて珍重されており、鍋ものや天ぷらなどで食べるとまさに絶品の一言! ぜひ今が旬のタラをご堪能ください!

毎月第三水曜の週は 水産^{ウイーク}Weekだよ!



おすすめ
簡単レシピ

たら鍋



材料(4人分)

・たら	4切れ
・白子	300g
・真子(卵)	200g
・白菜	4枚
・ねぎ	2本
・豆腐	1丁
・昆布	1枚
・ポン酢	適量
・薬味 (大根おろしなど)	適量



- 1 たらは一口大に切り、熱湯に入れる。表面の色が変わったら冷水にとり、軽く洗い流した後ざるに上げて水気をきる。
- 2 白子は塩水に約15分間浸してから、熱湯で軽く茹でて氷水に入れる。白子、真子のほか、白菜、ねぎ、豆腐を食べやすい大きさに切る。
- 3 土鍋に水を入れ、昆布を加えて火にかける。煮立ちはじめたら昆布を取り出して、たら、白子、真子を加える。
- 4 再び煮立ったらアクを取り、白菜、豆腐、ねぎを入れて煮る。
⇒完成! ポン酢と薬味でお召し上がり下さい。

★ 煮汁の残りにうどんやごはんを加えて食べてもおいしいです。

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1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

12月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ! ヒラメ・カレイ  にくわえ、

仙台湾のオススメは / **り** だよ!



海苔のり

宮城県は全国の主要なノリの生産地のうち最も北に位置し、生産されたノリは「みちのく寒流のり」として出荷されています。海の緑黄色野菜といわれるほど栄養豊富で、ビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれています。宮城のノリは外海で育てられるため、しっかりとした歯ごたえとパリッとした美味しさがあります。風味豊かな宮城のノリを是非ご賞味下さい。

毎月第三水曜の週は 水産^{ウイーク}Weekだよ!

豆知識

《 海苔の“裏表” 》

海苔には光沢がありツルツルしている面と、少しザラザラしている面があります。海苔は、江戸時代に開発された“海苔抄き”という、和紙の製作と似た方法で作られています。この製法では、細かくした海苔を水と一緒に海苔簾(す)と言うすだれ状のものの上で抄(す)き上げられます。この時、海苔簾に接する方がザラザラした面になります。一般的には、ツルツルしている面が表、ザラザラしている面が裏とされています。

表

- ・光沢がある
- ・ツルツルしている



裏

- ・ザラザラしている



おにぎりや手巻き寿司を作る時は、海苔のザラザラしている面(裏)をごはんの面に合わせると、綺麗に、かつ美味しくでき上がります。

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/site/suisannohi-sendai/>

来月1月のオススメ食材は

ハリ



!



～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日



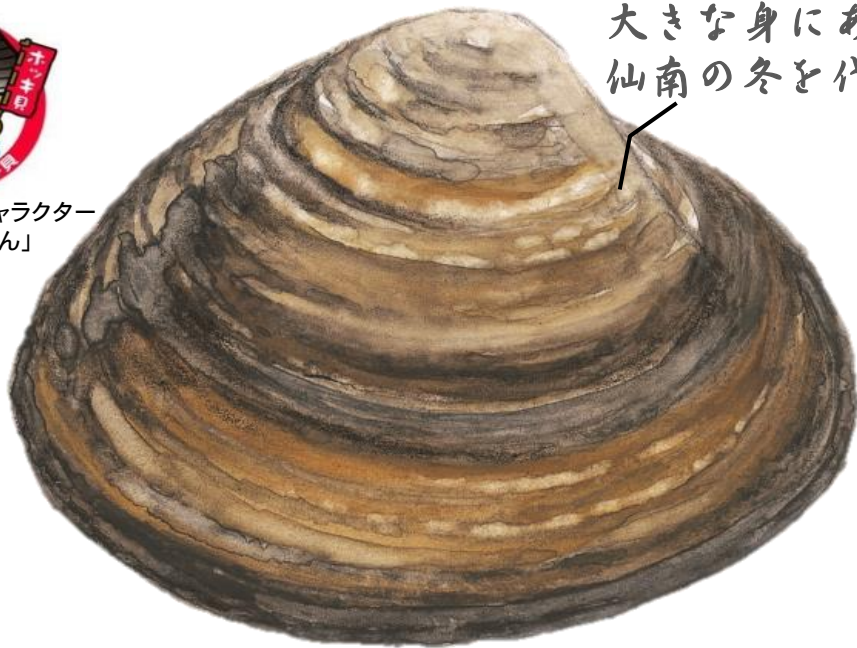
2017
12月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ! ヒラメ・カレイ  にくわえ、
仙台湾のオススメは **ホッキガイ** だよ!



山元町観光PRキャラクター
「ホッキーくん」



大きな身にあふれる旨み
仙南の冬を代表する名産

ほっ
き
が
い
北寄貝

冬から春にかけて旬のホッキガイ（ウバガイ）。仙台湾の南部海域の砂浜域で漁獲され、漁獲量やサイズを取り決めるなど大切に資源の管理が行われています。貝殻の中にはたんぱく質、鉄分などを豊富に含む肉厚の身がびっしり詰まっています。最盛期を迎えた仙台湾の冬の貝の王様であるホッキガイを是非ご堪能ください。

毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!



オススメ簡単
レシピ

ホッキカレー



材料(4人分)

ホッキガイ	1個
玉ねぎ	1個
にんじん	1/2本
ジャガイモ	1個
カレールー	1/2箱
サラダ油	大さじ3
ご飯	適量

作り方

- ① ホッキは2枚に開いて内臓を取り、1枚を5つくらいに等分する。ヒモはできるだけ細かく切る。野菜も一口大に切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもの順に炒める。ヒモを加え、火が通るまで炒める。水を加え野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、火を止め、カレールーを加えて溶かし、味を調える。
- ④ カレールーにホッキを加え、火を通す。火が通ったら、お皿にご飯とカレールーを盛り付け、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1月のオススメ食材は

ワカメ!



～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日 **だよ**



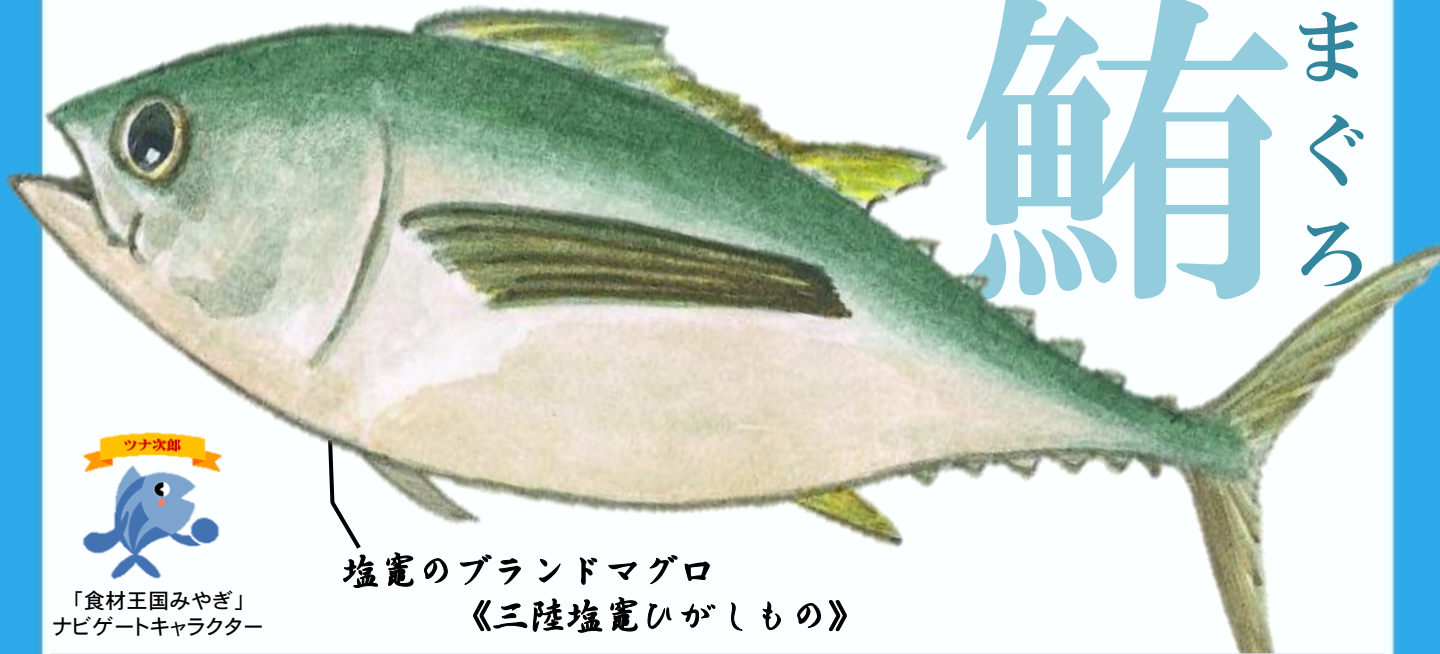
2017

12 月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ! ヒラメ・カレイ  にくわ

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、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、宮城県産のマグロをお楽しみ下さい!

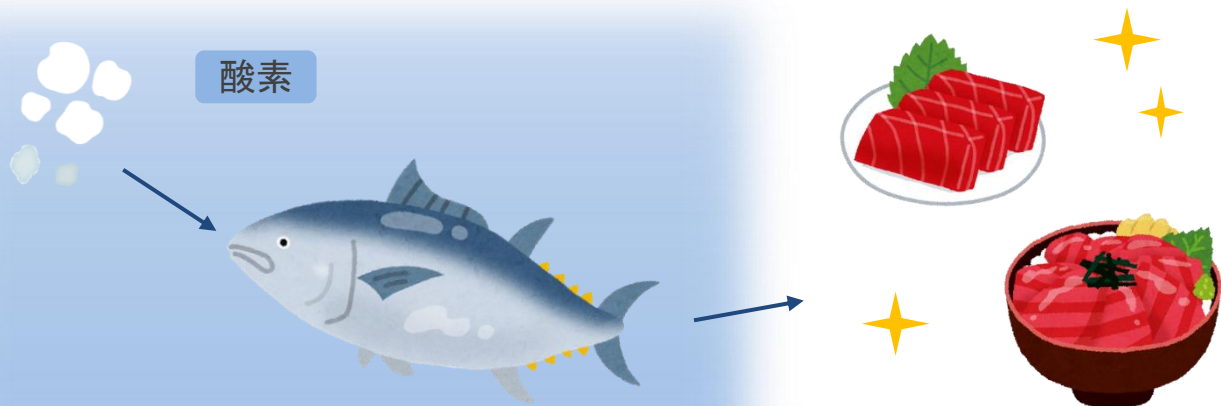
毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

豆知識

《 美味しいマグロの見分け方 》

マグロの鮮度は、身の色を見ることによって見分けることができます。質の良いマグロは、艶があり鮮やかな赤色をしています。これは肉、血の色素に含まれる鉄分が、酸素と結びつくことで色が付くからです。鉄分は、酸素を身体中に運ぶ機能があるため、私たちの身体にとっても重要な成分です。

特に、遠くまで泳ぐマグロは他の魚に比べ多くの酸素が必要になるので、赤いマグロの身は酸素を含んだ鉄分が豊富にあります。なので、放置され、酸素が足りなくなったマグロと比べ、鮮度が良く、美味しいマグロは鮮やかな赤身をしています。



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/site/suisannohi-sendai/>

来月1月のオススメ食材は

ワリ!

