

～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日

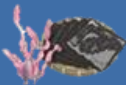


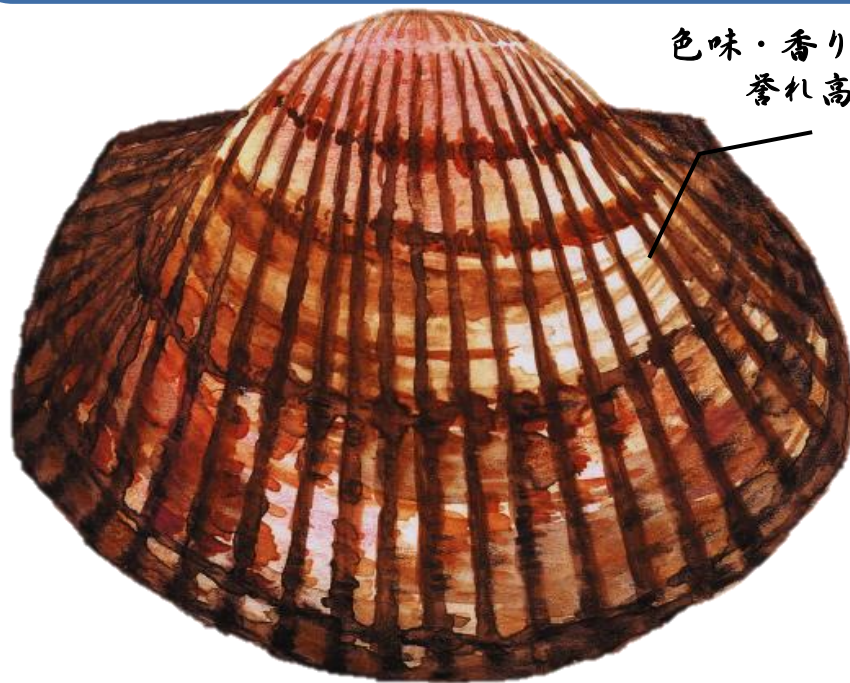
2018

1

月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ! /リ  にくわえ、
仙台湾のオススメは **アカガイ** だよ!



色味・香り共に日本一
誉れ高き宮城の特産品

あ
か
が
い
赤貝

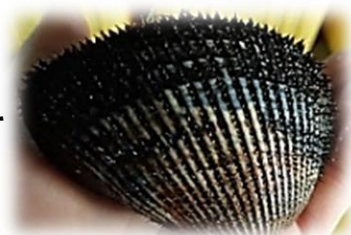
冬から春先にかけて旬を迎えるアカガイは、血液に赤い色素を含む珍しい貝です。身が橙赤色とうせきをしていることが名前の由来と言われており、水深10～20mの泥分の強い海底に棲んでいるため、“マンガン”という漁具を使って漁獲されます。仙台湾のアカガイは味や色が良く、特に名取市閑上産のアカガイは全国的にも有名です。今旬を迎えた仙台湾のアカガイを是非ご堪能ください!

毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

閑上のアカガイ



名取市閑上地区は有名なアカガイの産地の1つです。北上川、鳴瀬川、名取川、広瀬川、阿武隈川の5本の川が流れ込む仙台湾は栄養が豊富でアカガイの生息に適していることから、昔から品質のよいアカガイが水揚げされています。鮮やかな^{とうせき}橙赤色、肉厚の身、貝特有の磯の香り、どれをとっても最高級である閑上のアカガイは「日本一」との呼び声も高く、アカガイは閑上のものしか使わないという寿司屋も多いそうです。閑上漁港は、東日本大震災により壊滅的な被害を受けましたが、現在は漁港も復旧し、地元の漁師たちによって「日本一」のアカガイが水揚げされています。



おすすめ
簡単レシピ



アカガイのお吸い物



作り方

- (1) 鍋に水と調味料(a)を加え、煮立ったらアカガイを入れてさっと火を通す。
- (2) 器に装い、お好みでミツバ等をちらして完成!



材料

アカガイ	4~6個
水	400ml
(a)だし	適量
醤油	小さじ1/2
酒	適量
塩	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
<http://www.pref.miyagi.jp/site/suisannohi-sendai/>

来月2月のオススメ食材は…
メカジキ



毎月第3水曜日の週は水産Week!

みやぎ 水産の日



だよ

2018

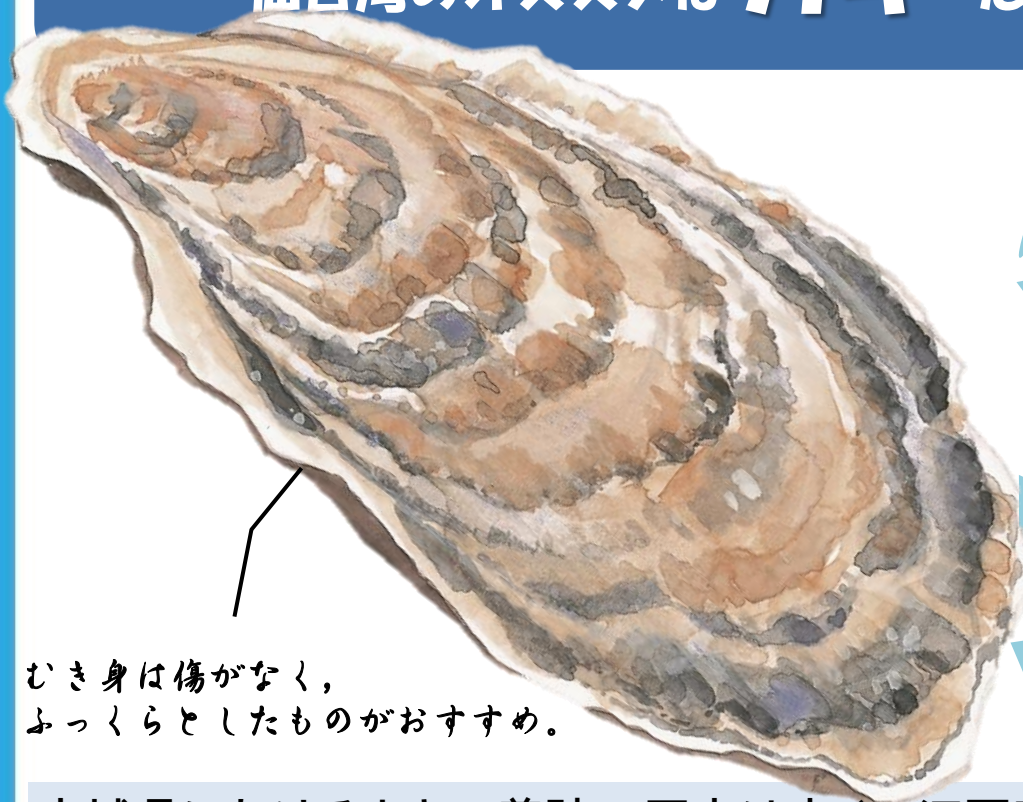
1

月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ! / リ  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。

宮城県におけるカキの養殖の歴史は古く、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、カキの風味が一層強くなります。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!



カキの天ぷら



おすすめ
簡単レシピ

材料(4人分)

- カキ・・・16粒程度
- 小麦粉・・・大さじ6
- 片栗粉・・・大さじ1
- 卵・・・1個
- (a) だし・・・1カップ
- みりん・・・大さじ2
- しょうゆ・・・大さじ2
- 酒・・・大さじ2
- 薬味・・・大根おろしなど



作り方

- ① カキを洗い、水を切ってさらにキッチンペーパーで余分な水気をとる。
- ② (a)を鍋にいれて沸騰させ、つゆを作る。
- ③ 卵を溶いて水(大さじ2程度)、小麦粉、片栗粉を加え混ぜる。粉の状態によっては水を足す。
- ④ ③にカキを入れ、まんべんなく衣を絡ませた後、180℃の油で揚げる。
- ⑤ つゆを添えて完成！お好みで大根おろし、しょうがなどの薬味を付けてお召し上がり下さい。

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2月のオススメ食材は
メカジキ



～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日



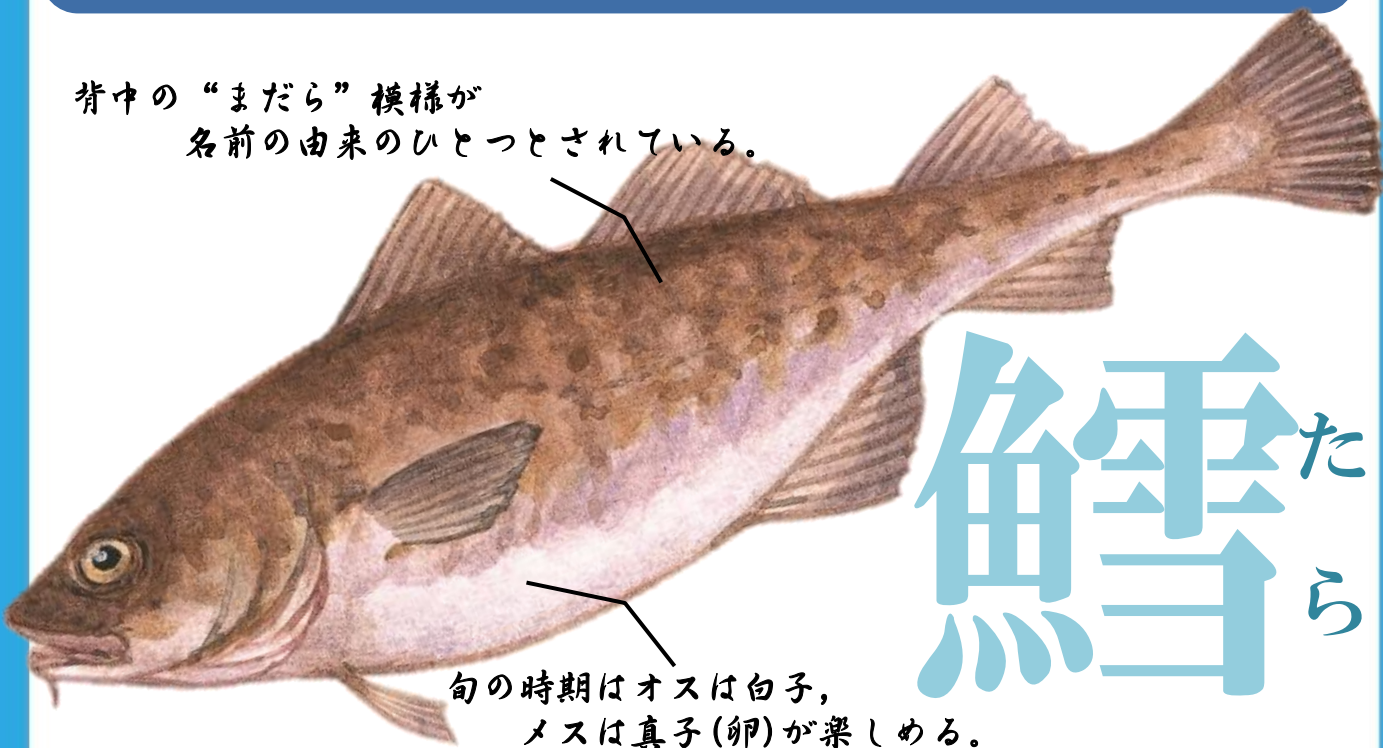
2018

1 月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ! / リ  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^{ウィーク}Weekだよ!

様々なタラの部位 & 食べ方



タラの種類に“スケトウダラ”という魚があります。スケトウダラは様々な形に加工されて食卓に並んでいます。例えば、スケトウダラの卵は、塩蔵すれば**タラコ**に、さらに唐辛子で味付けすれば**明太子**になり、ご飯のお供として親しまれているほか、身の肉は、**かまぼこ**や**ちくわ**などの練り製品に使われています。



スケトウダラ



練り製品

タラコ・明太子

“マダラ”もタラの種類の一つです。こちらは、身は鍋の具材などで使われるほか、**白子**が大変美味だと言われています。タラの精巣である**白子**は、お寿司のネタとして生食されたり、寒い時期には鍋や煮付けなどに使われ重宝されます。白子は、良質なタンパク、疲労回復に効果があるビタミンB群や免疫力を高めしてくれるビタミンC、Eなどを含む健康食品でもあります。

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2月のオススメ食材は...
メカジキ



～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日



2018

1

月号

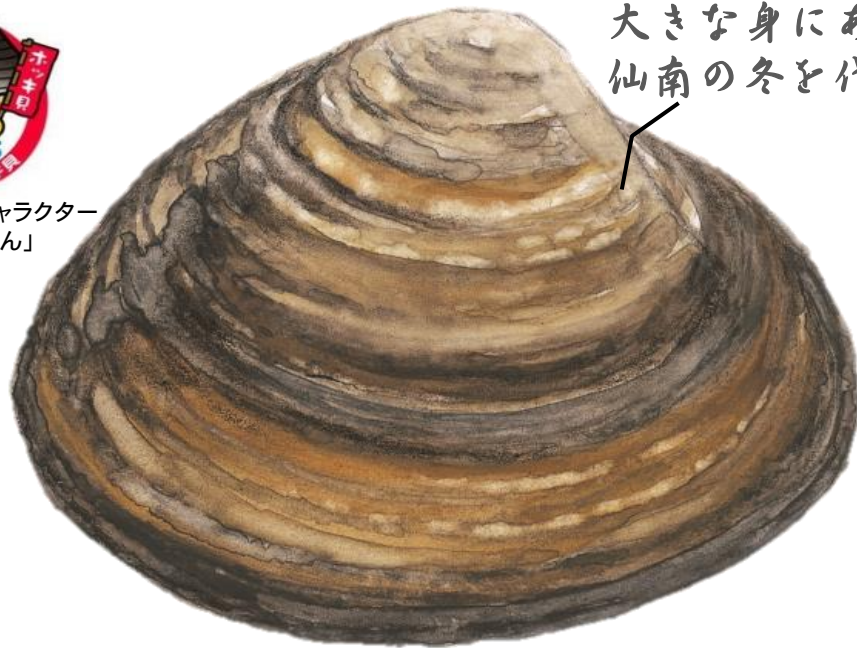
仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ! / リ  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!



おすすめ
簡単レシピ

ホッキ飯



材料（4人分）

ホッキガイ	3～5個
米	3合
人参	40g
(a) 砂糖	大さじ1
酒	大さじ1.5
醤油	大さじ3

作り方

- ① ホッキガイの殻をはずす。この時出る汁は炊飯時に使用するので、ボールに取りこしておく。
- ② 貝のひも、ワタを取り除いた身を食べやすい大きさに切る。
- ③ 米は洗って30分程水に浸しておく。
- ④ 人参を細切りにし、調味料(a)、水と一緒に鍋へ入れ煮る。しんなりしたら、ホッキガイの身を薄紅色に変わる程度にさっと煮てホッキガイのみ取り出す。
- ⑤ ①の出汁と④の煮汁を加え、1割増しの水加減で米を炊く。
- ⑥ 取り出したほっき貝をのせ、蒸らしたら完成!

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2月のオススメ食材は
メカジキ

