

みやぎ 水産の日 **だより**



仙台地方振興
事務所管内版

仙台湾・地域のオススメは
サケ (イクラ) だよ!

白
鮭

しろ
さ
け



鮭といえば、日本では一般的にシロサケのことを指します。鮭は川で生まれて海に下った後、産卵までの数年間を北の海で過ごし、産卵期の秋に再び生まれた川を遡上^{そじょう}して一生を終える代表的な回遊魚です。10月から12月の産卵期には、メスが卵(イクラ)をたくさん抱えています。イクラには、抗酸化物質で赤色の色素であるアスタキサンチンのほか、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”は亘理町の郷土料理として知られています。

亘理町の元祖はらこめしは特製のたれで鮭の身を煮て、その煮汁にイクラを軽く通したあと、煮汁で炊いたご飯とそれらの具材を混ぜたものと言われています。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、といった逸話もありますが、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/>

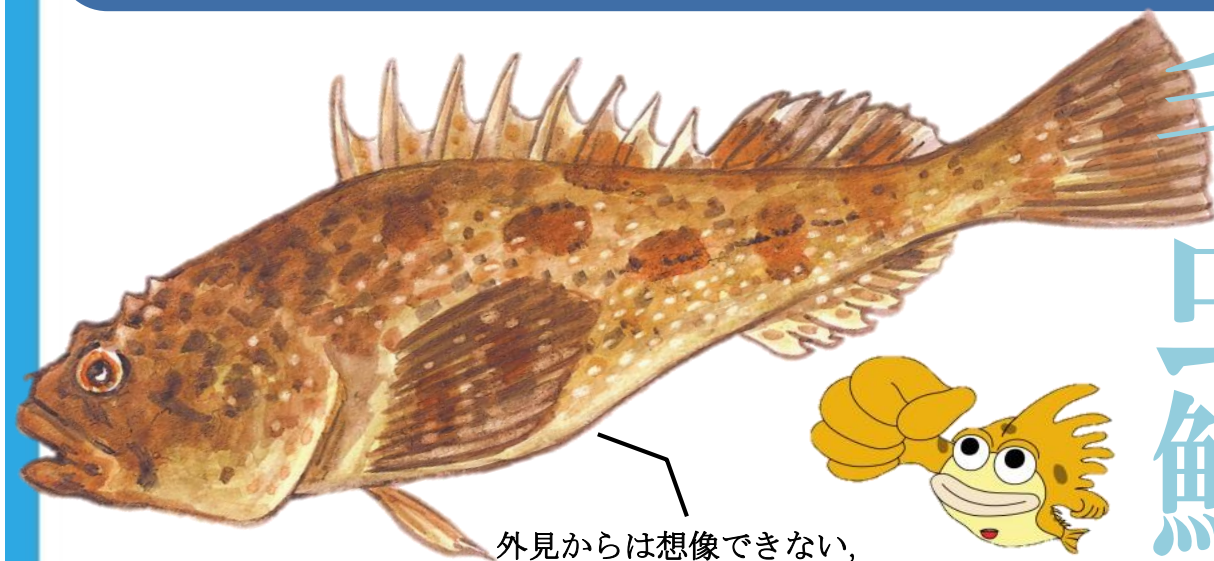


みやぎ 水産の日 **だよ**

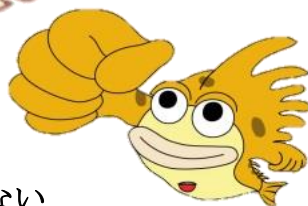


仙台地方振興
事務所管内版

仙台湾・地域のオススメは
ボッケ（ケムシカジカ）だよ！



外見からは想像できない、
淡白でくせがない白身魚



「七ヶ浜町観光キャラクター」
ボッケのポーちゃん

毛虫
鰈 けむしかじか

ボッケとは宮城県独特の呼び名で、正式名称はケムシカジカと言
い、全長は40cmにもなります。通常は水深50～200mの
海底に生息しており、冬期には産卵のため浅海に現れます。七ヶ
浜町、亘理町などが有名な産地で、底曳網や刺網で漁獲されます。
そびきあみ さしあみ
個性的な見た目の魚ですが、淡泊で身のしまった白身は鍋の具材
としても人気があります。

毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!



オススメ
簡単レシピ

ボツケ鍋



材料（4人分）

ボツケ	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ボツケの頭、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ボツケや野菜、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!

