

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・地域のオススメも
力キだよ！



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、江戸時代末期に養殖が始まったと言われています。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、亜鉛、カリウム、グリコーゲン等が豊富に含まれています。旬である冬から春にかけての時期は、一層カキの風味が強くなります。生はもちろん、鍋物やフライでも美味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！

知っておきたい！
豆知識

力キの海水ろ過能力



力キは体の左右に一対の貝殻がある二枚貝の一一種です。二枚貝には、海水とともに懸濁物を取り入れ、餌となるプランクトンなどを取り除いた海水を体の外へ吐き出す海水ろ過機能があります。力キ1個につき、1日で家庭用の浴槽1杯分の水をろ過する能力があるとも言われており、私達が食べることで海の環境の改善に大きく貢献できる生き物でもあります。



おすすめ
簡単レシピ

力キのお好み焼き



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水で溶く。
- ②①に卵、細かく刻んだキャベツ、ネギなどお好みの具材を入れる。
- ③フライパンに油を熱し、②を流し入れたら力キのむき身を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/>



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
シラウオ だよ！



初春に旬を迎えることから、春を告げる魚として知られるシラウオ。県内では七ヶ浜や亘理などで漁獲されます。体長10cm前後の小魚で、新鮮な状態だと透き通って見え、見た目も美しく春の訪れを感じる魚です。天ぷらや卵とじ、お吸い物といった調理方法で美味しく食べられます。

毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ！

オススメ
簡単レシピ

シラウオのお吸い物

材料(4人分)

シラウオ	100g
顆粒だし	小さじ1と1/2
水	3と1/2カップ
醤油	大さじ1
塩	小さじ1/3
酒	大さじ1と1/2
卵	2個
ネギ	適量



作り方

- ①下準備として、シラウオをさっと洗い、卵を器に割り入れ溶き卵を作る。
- ②鍋に水と顆粒だしを入れ、火にかけて煮立たせ、さらに醤油、塩、酒を入れ味付けする。
- ③シラウオを入れ、火が通ったら弱火にし、溶き卵を流し入れる。
- ④卵が固まり始めたら火を止め、ネギを散らして完成！

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/>

