

毎月第3水曜日はみやぎ水産の日

みやぎ 水産の日



2019

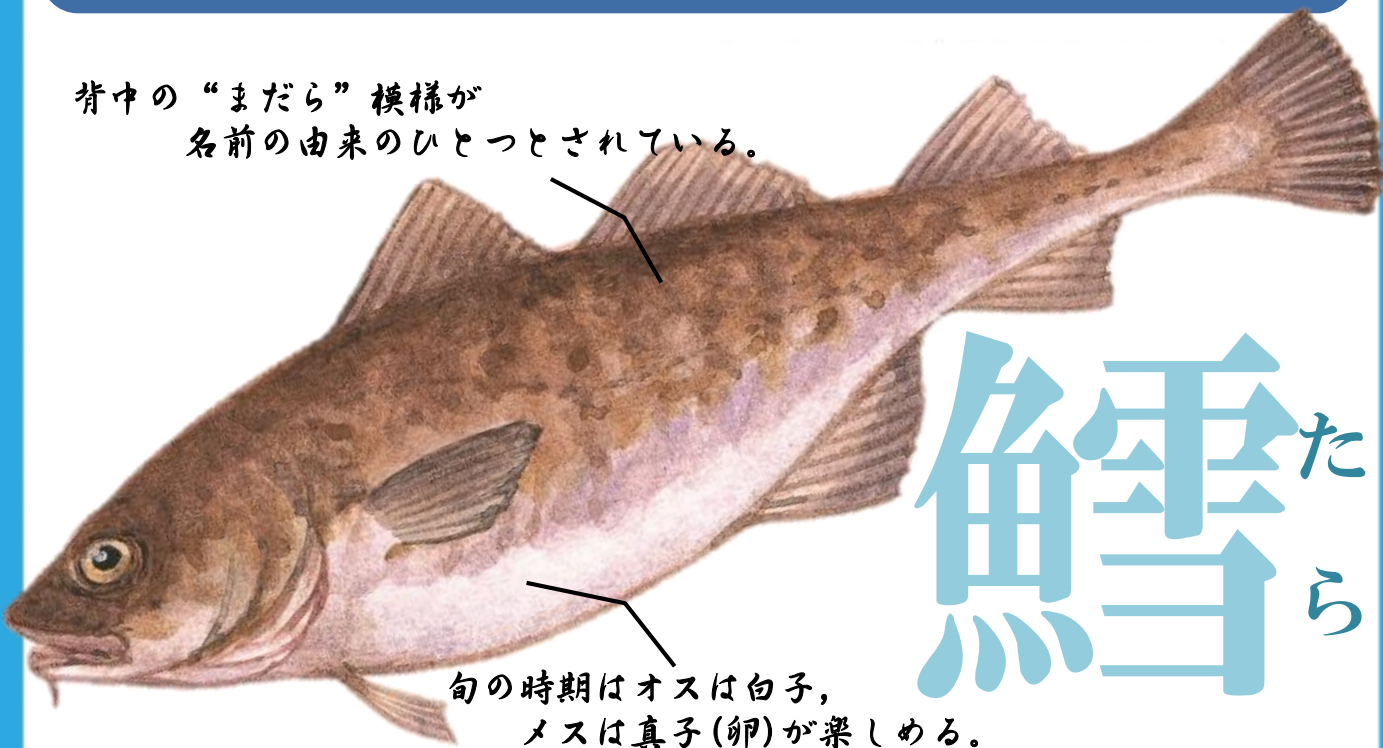
12月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ！サバ魚にくわえ、

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
魚が

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るしらこたら。雪のようまこに
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！
ぜひ今が旬のたらをご堪能ください！

毎月第三水曜の週は 水産^{ウイーク}Weekだよ!

知っておきたい!
豆知識

様々なタラの食べ方



“スケトウダラ”はタラの種類です。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ます。ほかにも、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



タラコ・明太子



練り製品

“マダラ”もタラの種類の一つです。こちらのタラは、身は鍋の具材などで使われるほか、**白子**が大変美味です。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で重宝されます。白子は、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1月のオススメ食材は...
マイワシ



毎月第3水曜日はみやぎ水産の日

みやぎ 水産の日



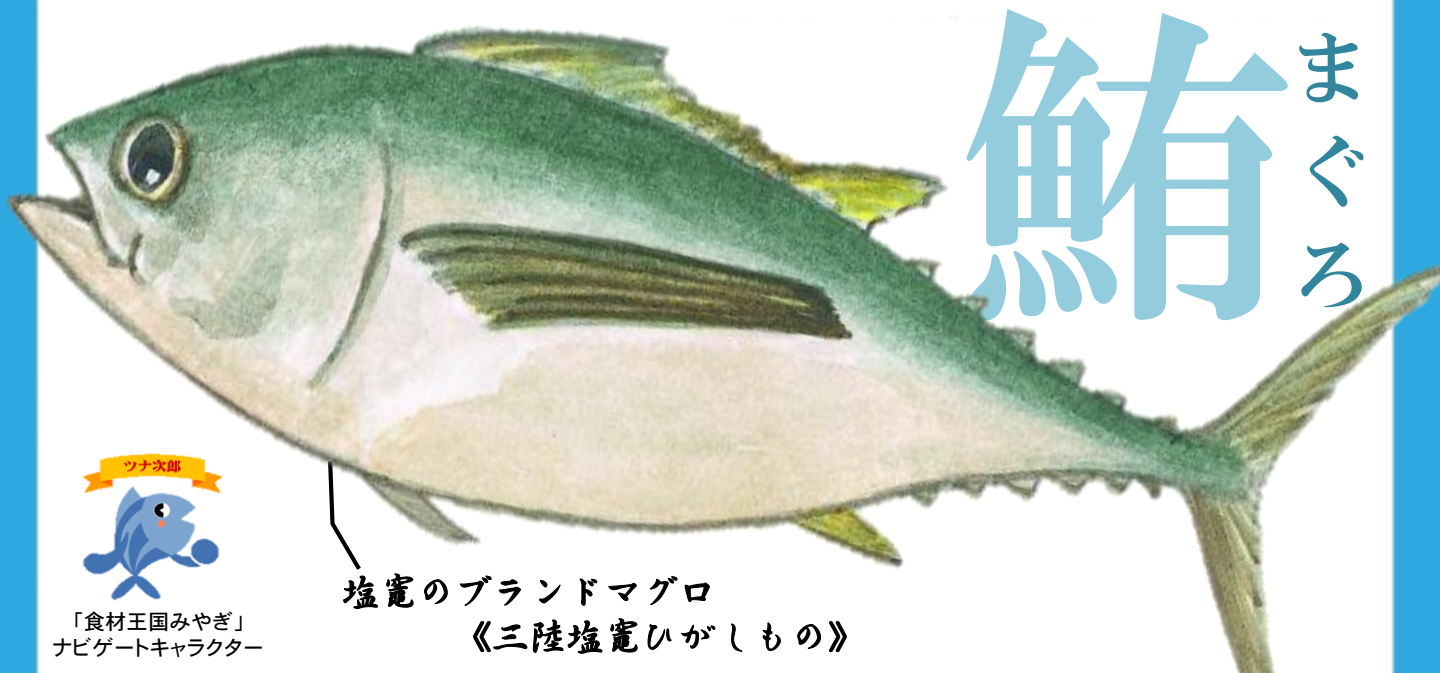
2019

12月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ！サバ  にくわえ、

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》

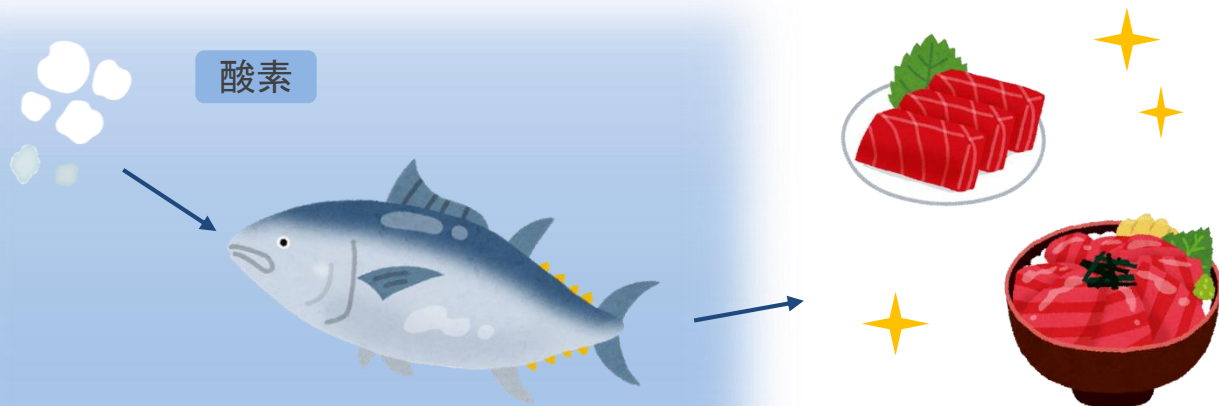
宮城県は、世界三大漁場に数えられる三陸沖漁場に近く、日本有数のマグロ類の水揚げを誇ります。マグロは1年を通して店頭には並んでいますが、豊富な餌をたっぷり食べて、良質な脂と赤身の旨みが増す初秋から冬が旬の時期です。マグロ類の赤身は低カロリーなうえ、良質なタンパク質や体の機能を整えるDHA・EPAが豊富に含まれています。ぜひ、今まさに旬のマグロをお楽しみください！

毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

知っておきたい!
豆知識

美味しいマグロの見分け方

マグロの鮮度は、身の色からある程度推測することができます。質の良いマグロは、艶があり鮮やかな赤色をしています。これは肉や血の色素に含まれる鉄分が、酸素と結びつくことで赤く色付くからです。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。そのため、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
マイワシ

