

# みやぎ 水産の日



2019

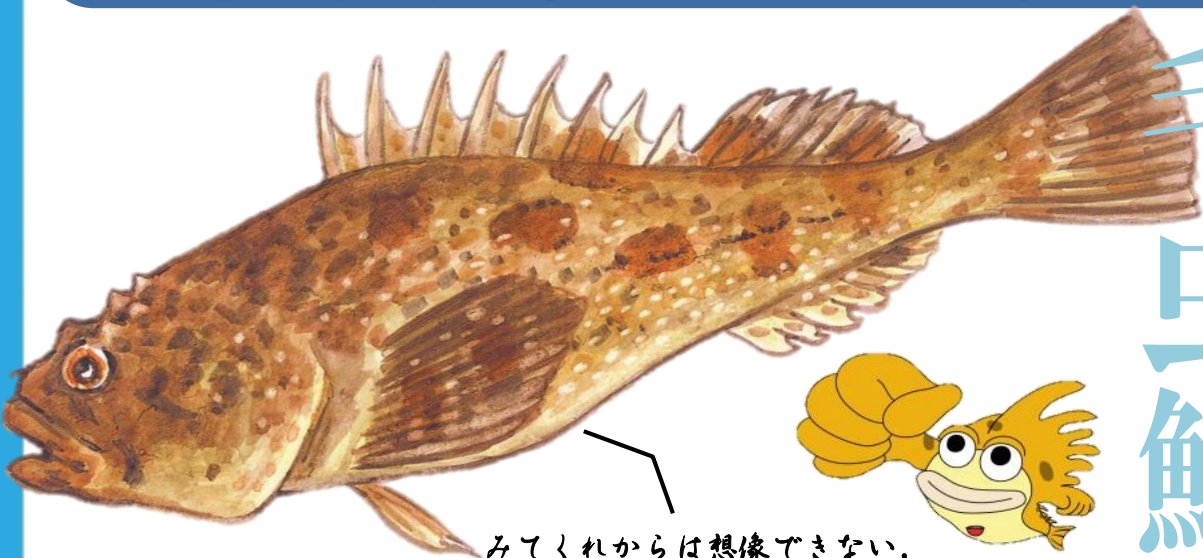
11 月号

仙台地方振興  
事務所管内版

県全体のオススメ！カキ  にくわえ、

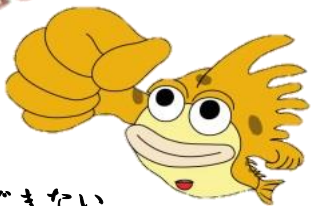
仙台湾・地域のオススメは

## ボッケ (ケムシカジカ) だよ！



# 毛虫鰈

けむしかじか



みでくれ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

ボッケとは東北地方独特の呼び名で、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。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)

ぼっけ	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ぼっけの頭、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ぼっけや野菜、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!



毎月第3水曜日はみやぎ水産の日

# みやぎ 水産の日



2019

11 月号

仙台地方振興  
事務所管内版

県全体のオススメはカキ  !

仙台湾・地域のオススメもカキだよ!



むき身は傷がなく、  
ふっくらとしたものがおすすめ。

牡蠣 かき

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、鉄分、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!

## “海のミルク”！栄養豊富なカキの効能

「海のミルク」と呼ばれるほどカキにはタウリンや亜鉛といった多くの栄養素が含まれています。

### お酒のおつまみに！肝機能の強化

タウリンと呼ばれるアミノ酸の一種は、アルコールの分解を行う肝臓の機能を強化する効用があります。

### 女性にもおすすめ！美肌効果

メチオニン、タウリンなど、硫黄を含んだアミノ酸は美白でしっとりとした肌を作ります。

### 日頃の健康管理に！病気の予防

亜鉛の不足により発育不良、貧血、食欲不振をはじめ、味覚障害や糖尿病にまでかかるとされています。



簡単オススメ  
レシピ

## カキの雑炊



(1) 白菜・大根などお好みの野菜を一口大に切る。

(2) カキを塩水で軽く洗い水気を切る。

(3) 鍋に野菜と(A)を入れ、蓋をして大根が柔らかくなるまで煮る。

(4) ご飯を加え、煮立ったらカキを加え、さらに4～5分煮たら完成！

### 材料(4人分)

かき(むき身)	200g
お好みの野菜	適量
ご飯	2カップ
(A)調味料	
顆粒だし	小さじ1
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
水	4カップ

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12月のオススメ食材  
はサバ!

