

毎月第3水曜日はみやぎ水産の日

みやぎ 水産の日



2015

10月

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ! 「サンマ」にくわえ、
仙台湾の今月のオススメは・・

「さけ (イクラ)」 だよ!

白
鮭

しろさけ



イクラ



鮭は川で生まれて海に下り、産卵までの数年間は北の海で成長し、産卵期の秋に再び生まれた川を上り、一生を終える代表的な回遊魚。鮭といえば、日本では一般的にシロサケのことを言います。メスは卵をたくさん抱えており、イクラの旬もこの時期です。

イクラのきれいな赤色は、赤色の色素で抗酸化物質のアスタキサンチンが豊富に含まれているためです。イクラには、この他、EPAやDHAも豊富に含まれています。



「みやぎ水産の日」とは

宮城県には、身近においしくて
豊富な海の幸があるのを御存知ですか？

県では、もっとも県民の皆さんに宮城のおいしい水産物を知って、食べてもらおうと毎月第3水曜日を「みやぎ水産の日」と制定しました。水産むすび丸と一緒に、宮城のおいしい水産物をPRしていきます。みんなで食べてください！

豆知識

《 「はらこめし」 について 》

秋の味覚「はらこめし」は、“農山漁村の郷土料理百選”にも選ばれた歴史ある郷土料理として、多くの方々に親しまれています。

「はらこめし」の由来は、伊達政宗公が阿武隈川修繕の視察に亘理荒浜地方を訪れた際、地元の漁師が元来漁師料理として食していた、はらこめしを献上したところ、政宗はことのほか喜び、側近へ吹聴したことにより多くの人を知ることとなりました。



はらこめしは、今が旬！
鮭の身を煮た、鮭の旨味が
たっぷり入った煮汁で炊いたご
飯の上に、鮭とイクラをのせた、
秋の味覚。

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
びご賞味ください。



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/soshiki/suishin/suisannohi.html>

～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日



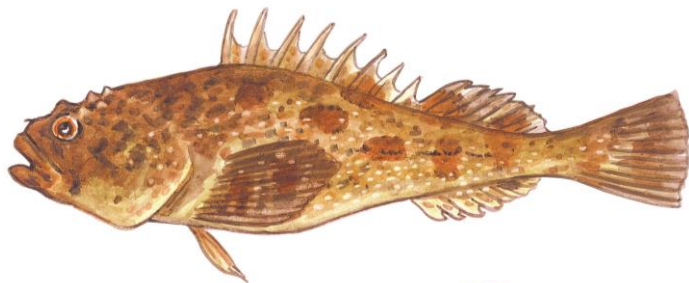
2015

10月

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ! 「サンマ」にくわえ、
仙台湾の今月のオススメはこれからが旬の・・・

「ボッケ (ケムシカジカ)」 だよ!



毛虫 鰈

けむしかじか

“個性的な姿と抜群の旨み”
隠れた人気の底魚

「鍋壊し」とも言われ、あまりの美味しさにみんなの箸が進み鍋底をついて壊してしまう別称もあります



「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、正しい名前はケムシカジカです。全長は40cmにもなります。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。底曳網や刺網で漁獲され、管内では七ヶ浜町などが主産地として有名です。見た目はとても悪い魚ですが、味は身のしまった白身魚として人気があり最高です。これからが旬のボッケをお刺身やぼっけ汁などで是非ご堪能ください!

ほっけ関連イベント情報

①ポッケと収穫祭

日 時:平成27年11月8日(日)9時～14時まで
場 所:七ヶ浜町屋内運動場
内 容:ポッケの格安販売. ポッケ鍋の無料試食



②仙台鍋まつり

日 時:平成27年11月12日(木)～13日(金)11時から14時
※売り切れ次第終了
場 所:仙台市勾当台公園市民広場

～ポッケ鍋～材料(4人分)

- ・ほっけ 中～大 1尾
- ・大根 1/2本 ごぼう1本
- ・人参 1本 ・白菜 1/2玉
- ・焼き豆腐 一丁
- ・長ねぎ 2～3本
- ・調味料 味噌など適宜



1. ほっけは皮をはぎとり、フツ切りにする。

・頭の部分は四つ割りにする。ほっけの腹の中にある肝、卵、胃袋も四人分くらいに切る。(ほっけは捨てることなく、ほとんど食べられます)

2. 大きめの土鍋に昆布の入った出し汁を入れ、ひと煮立ちさせてから昆布だけを引き上げます。

・土鍋に日本酒、白味噌を加えて、味噌がとけてきたら、切っておいたほっけや野菜、豆腐などを入れて、ほっけが煮えてきたところに、ネギを入れて出来上がりです。



毎月第3水曜日の週は水産Week!

みやぎ 水産の日



2015

10月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ! 「サンマ」にくわえ、
仙台湾のオススメは「カキ」だよ!



県内産の多くは
"マガキ"

牡蠣

か

き

むき身は傷がなく、
ふっくらとしたものが良い。

宮城のカキの歴史は古く、その養殖は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、鉄分、カリウム、グリコーゲンが豊富に含まれています。旬は冬から春にかけて、いっそうカキの旨みが強くなります。そのままでもおいしく、鍋物、フライなど料理法を選ばない宮城のカキを是非ご賞味下さい!

仙台湾の毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

みやぎのカキ紹介コーナー vol.1



甘みの強さが自慢! 鳴瀬の鮮カキ!

“カキの味なんてどれも同じじゃないの?” いえいえ、カキにもちゃんと産地ごとに特徴があるんです。大ぶりで食べごたえのある広島県産に比べ、宮城県産のカキは、豊かな風味と濃厚な味わいが特徴です。

なかでも特に優れた漁場として有名なのが東松島市”鳴瀬の鮮カキ”。鳴瀬川から運ばれる栄養たっぷりの水と、豊富な植物プランクトンを食べて育つカキは、全国屈指の濃厚な甘みが自慢です。皆さんも是非一度ご賞味ください!



おすすめ簡単レシピ: カキおこ



みやぎのカキは生で食べるのが一番! でも生はちょっと...という方におススメなのが、お好み焼きにカキを入れた“カキおこ”です!

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溶く。
2. 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、流し入れたらカキのむき身を5,6個並べる。
4. 両面を焼き、ソース、青のりをかけて完成!



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/soshiki/suishin/suisannohi.html>

～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日



2015

10月

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ! 「カツオ」にくわえ、
仙台湾の今月のオススメは今が旬の・・

「マグロ」だよ!

ツナ次郎



「食材王国みやぎ」
ナビゲートキャラクター

“三陸塩寛ひがしもの”の美味しさ
は? →裏面で詳しく紹介!



鮪

まぐろ

世界三大漁場のひとつ、三陸沖漁場を抱える宮城県は、日本有数のマグロの水揚げを誇る県として知られています。そんな宮城県の新鮮なマグロは、老若男女誰からも好かれるお刺身の王様です。まぐろは沢山の種類がありますが、《ひがしもの》というブランドがあることをご存じですか。三陸東沖で、秋口から冬場にかけてマグロ延縄船によって漁獲され、塩釜市魚市場に水揚げされる生メバチマグロの中でも優れたものを言います。ぜひこれからのマグロをご堪能ください!

仙台管内の毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

～特筆すべきは、①赤みの美しさ、 ②身のやわらかさ、そして、③甘さ～

一般に、マグロといえば本マグロ（黒マグロ）が有名ですが、ひがしものは、それと比べ目に鮮やかな赤色が特徴。見栄えが重要となる高級料理食材として料理人や寿司食品からの高い支持を得ています。また、ねっとりとした舌に絡む柔らかい食感、赤みがあっても口に広がる強い甘さ、本マグロよりも鉄分による生臭さが少なく食べやすいことなどから、良質な旨味として受け止められています。

～ひがしものの、写真～



このマークが目印! ↑

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/soshiki/suishin/suisannohi.html>



～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日

だより

2015

10月

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ! 「マグロ」にくわえ、
仙台湾の今月のオススメは・・

「ヒラメ」だよ!



身が厚く、尾びれの根元の肉
付きがよいものが良い



身が硬いほどよい。柔らかいものは
鮮度が落ちているか、脂のりがよ
くないもので、味が落ちる。

魚平

ひらめ

ヒラメは、カレイに似た体形をしています。眼が体の左側に寄っていることのでかいと見分けることができます。自身の高級魚で知られ、その味わいは上品な甘みがあり癖が無く、しかも程よい脂が乗っています。ヒレの部分に当たるエンガワには、美容に良いとされるコラーゲンが豊富に含まれています。おすすめの調理法は、お刺身、ムニエルなどです。



「みやぎ水産の日」とは

宮城県には、身近においしくて
豊富な海の幸があるのを御存知ですか？

県では、もっともって県民の皆さんに宮城のおいしい水産物
を知って、食べてもらおうと毎月第3水曜日を「みやぎ水産の
日」と制定しました。水産むすび丸と一緒に、宮城のおいしい
水産物をPRしていきます。みんなで食べてけらいん!



ヒラメのおススメ簡単レシピ



～ヒラメのムニエル～

《材料(4人分)》

- ・ヒラメ(切り身) 4切れ
- ・小麦粉 大さじ2
- ・塩こしょう 少々
- ・バター 小さじ2
- ・レモン 1/2個



《作り方》

- ①ヒラメに塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにバターを2/3量溶かし、ヒラメを入れ中火で両面をこんがり焼く。
- ③残りのバターを入れて、絡める。
- ④皿に盛り、お好みでレモンを搾って完成。

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/soshiki/suishin/suisannohi.html>



～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日



2015

10月

仙台地方振興
事務所管内版

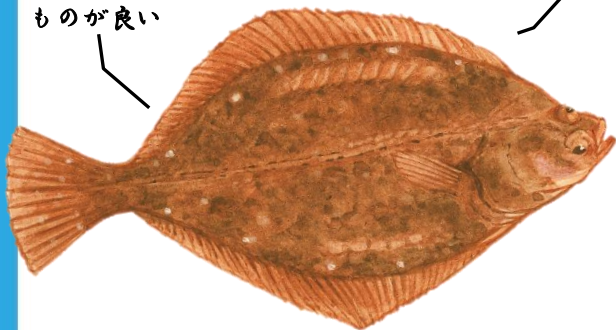
県全体のオススメ! 「マグロ」にくわえ、
仙台湾の今月のオススメは・・

「カレイ」だよ!



一.表面の色がツヤツヤして
いて、程よいヌメリがある
ものが良い

二.裏側の肌・おなかが白
いもの。肉厚で身のしまっ
たハリのあるものが良い



か れ い 鯛

「左ひらめ、右かれい」といわれるように、腹を下にして置いた時目の位置でヒラメとカレイは見分けられます。一般的には、刺身食材として、ヒラメは高級魚として知られていますが、この時期のカレイ、特にマコガレイは身が繊細で脂がのり非常においしいです。ぜひ、カレイをご堪能ください!



「みやぎ水産の日」とは

宮城県には、身近においしくて
豊富な海の幸があるのを御存知ですか？

県では、もっともって県民の皆さんに宮城のおいしい水産物
を知って、食べてもらおうと毎月第3水曜日を「みやぎ水産の
日」と制定しました。水産むすび丸と一緒に、宮城のおいしい
水産物をPRしていきます。みんなで食べてけらいいん!

豆知識

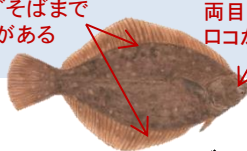
《“マコガレイ”と“マガレイ”の見分け方》

全体のシルエットがマコガレイの方が楕円形で、マガレイの方が
やや細長い感じです。色はマコガレイの方が黒っぽく、マガレイ
はやや明るい色です。マコガレイは身の端の方まで厚みがありま
す。マコガレイは両目の間にウロコがあり、そこを爪で引っかくと
わかります。これが一番確実です。

ヒレのすぐそばまで
肉に厚みがある

両目の間にウ
ロコがある

マコガレイに比べ
少し細長い



マコガレイ



マガレイ

やや色が明るい



黄金比率です！カレイの煮付け



- ①カレイは熱湯をかけて、くさみを取ります。
- ②フライパンに酒80cc、みりん40cc、しょうゆ40cc、水80cc、砂糖大さじ2を入れ沸騰させます。
- ③沸騰したらカレイと薄切りした生姜をフライパンに入れて落し蓋をして弱火から中火で12～13分ほど煮ます。

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/soshiki/suishin/suisannohi.html>

