

～毎月第3水曜の週は水産Week!～



2015

11 月号

仙台地方振興
事務所管内版

みやぎ 水産の日 だより

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

「カキ」 だよ!



むき身は傷がなく、
ふっくらとしたものが良い。

牡か
蠣き

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、グリコーゲン等が豊富に含まれています。旬の冬から春にかけて、いっそうカキの風味が強くなります。生でもおいしく、鍋物やフライ等料理法を選ばない宮城県のカキを是非ご賞味下さい!

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.2



雄大な松島湾で育まれた松島のカキ!

“カキ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。

日本三景松島の雄大な自然の中で育まれた“松島のカキ”は、身がキュッと引き締まり、濃縮された旨みと、プリっとした食感が特徴。

松島町磯崎にある『かきの里』では、新鮮な松島産のカキを存分に味わうことができます。松島にお越しの際は是非一度ご賞味下さい!



イベント情報：松島大漁かきまつり in 磯崎

日時：平成27年11月23日(月)祝日

午前9時から午後2時まで

場所：松島町磯崎「磯島」

【イベント内容】

焼きカキ・カキ汁の無料試食

松島産かきの格安販売

炉端体験コーナー(有料) 他



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>

イベント情報は
こちらをチェック⇒



～毎月第3水曜の週は水産Week!～



2015

11月号

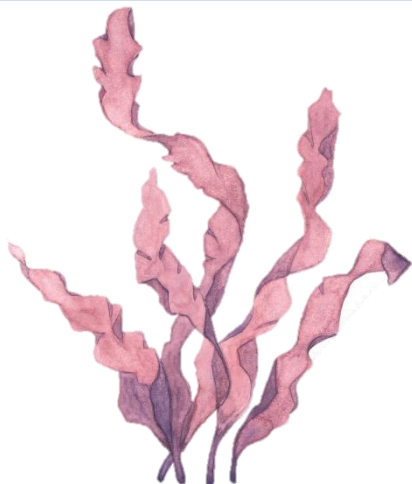
みやぎ 水産の日

だより

仙台地方振興
事務所管内版

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

「 / 」 だよ!



海^の 苔^り

宮城県は全国のお苔の産地の一つです。全国で一番早く新ノリの生産が始まり、「みちのく寒流のり」として全国に出荷されています。

海の緑黄色野菜といわれるほど栄養豊富で、ビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれています。

外海で育てられるため、しっかりとした歯ごたえとパリッとした美味しさがあります。風味豊かな宮城のノリをいっぱい食べてくださいね!

毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

豆知識

《ノリは古来より食されています!》



古来から日本の伝統的な食品として皇室に献上されるなど、貴重な存在です。

701年に制定された日本最初の律令である大宝律令には8種類の海藻が租税品として定められ、その中にノリも含まれています。

《ノリとご飯は合う!》



ノリにはデンプンの消化を助けるビタミンB群が多く含まれており、ごはんと非常に相性が良いのです。このため、昔からおにぎり、のり巻き、お餅の友として利用されてきました。

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



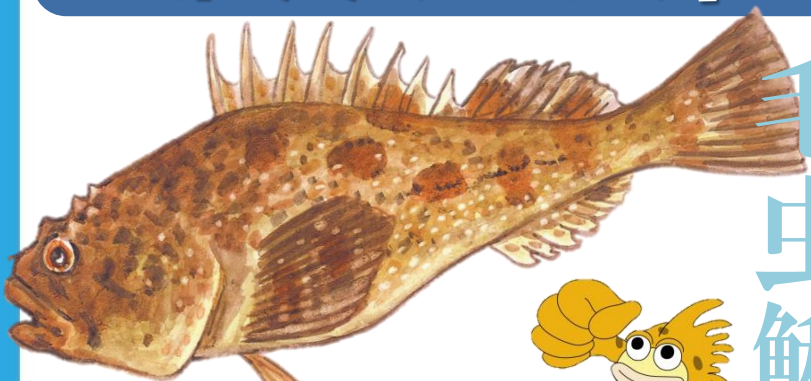
2015

11 月号

仙台地方振興
事務所管内版

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

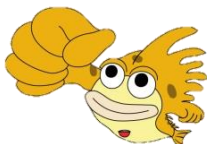
「ボッケ (ケムシカジカ)」 だよ!



毛虫鰈

けむしかじか

みてくれからは想像できない
淡白でくせがない白身魚です



「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
と言ひ、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・亶理町などが主な産地として有名。
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。いままさに旬を迎えたボッケがオススメです!

七ヶ浜に水揚げされる「ぼっけ」のおいしい料理の数々。

▶ぼっけ鍋は最高です。

▶七ヶ浜で水揚げされた新鮮な「ぼっけの鍋物」



七ヶ浜町特産【ぼっけ】



◀酒の肴に良く合う「ぼっけのきも和え」



▶カリッと揚がった「ぼっけの揚げ物」

▶ぼっけのたまご



【ぼっけ】

●カジカ科(学名:ケムシカジカ)

10月中旬から11月中旬に多く漁獲されます。肉が白身でしまり、味は淡泊なので、煮付けや鍋物などに好まれる魚です。鮮度の良いものは刺身や、きも和えなどにも人気があります。

発行:宮城県仙台地方振興事務所水産漁港部

七ヶ浜の名物ぼっけは見かすが又はおせによく似ている魚でみくれば悪いけれども美味で鍋には最適な魚です。味は淡泊でくせがなくまたにもおいしくいただける魚です。七ヶ浜の名物として是非皆様へ愛味下さい。



●ぼっけのお味噌汁も美味



～毎月第3水曜の週は水産Week!～



2015

11 月号

仙台地方振興
事務所管内版

みやぎ 水産の日 だよ!

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、もっともっと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 **だよ!**



2015

11 月号

仙台地方振興
事務所管内版

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

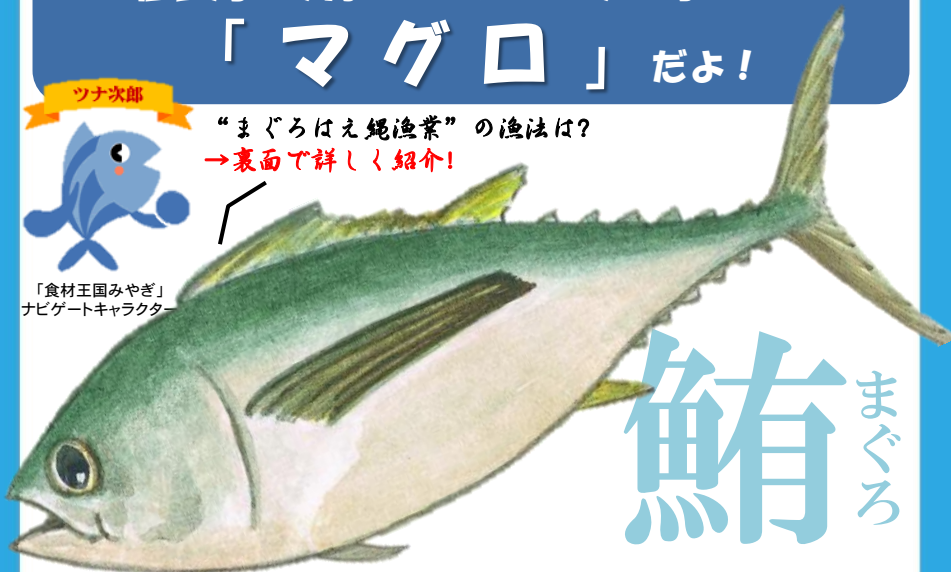
「マグロ」だよ!

ツナ次郎



「食材王国みやぎ」
ナビゲートキャラクター

“まぐろはえ縄漁業”の漁法は?
→裏面で詳しく紹介!



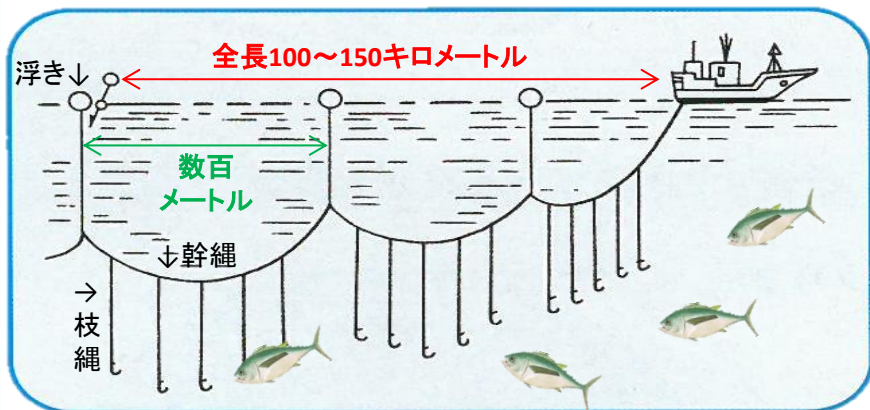
鮪 まぐろ

まぐろを獲る漁業には、はえ縄漁業のほか、まき網漁業、一本釣漁業、定置網漁業があります。刺身や寿司で“天然物”と呼ばれるものの多くが、今回紹介するまぐろはえ縄漁業で獲られています。

まぐろはえ縄漁業は“幹縄”^{みきなわ}という1本の長い縄に、数十メートルおきにエサと釣針が付いた“枝縄”^{えだなわ}を付け、それらを海にしかけていきます。今回はその漁法についてご紹介します。

毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

幹縄は約150キロメートルにもなり（東京から静岡市までの距離と同じくらいです。）釣り針も3000本以上になることもあります。大きな釣り針にいかやさばなどのエサを付け、1つずつ海に入れます。すべての釣り針を入れ終わるまで5～6時間かかり、4時間ほど待ってから1つずつ釣り上げていきます。釣り針を全部揚げるのに13時間以上かかることもあります。大変な作業ですが、網で獲る方法と違い、まぐる同士がぶつからないので、体が傷つきにくいのです。1尾ずつていねいに扱うので、とても品質が良く、刺し身にするには一番なのです。その名なのとおり、まぐろの仲間のメバチ、キハダ、ビンナガ、クロマグロ、ミナミマグロをねらって釣る漁業で、日本近海から太平洋、インド洋、さらには大西洋まで、世界中で行われています。かじきやさめなどをねらうこともあります。



出典：『みやぎの水産業 はえ縄漁業』より

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

11月号

仙台地方振興
事務所管内版

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

「カレイ」だよ!



か
れ
い
鯛

表面の色がツヤツヤして
程よいヌメリがあるもの
が良い。

「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、今が旬のカレイをご堪能ください!

毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

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

やや色が明るい

《マコガレイ》

《マガレイ》



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>

