

～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日 だよ!



2016

4月

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ! 「小女子」にくわえ、
管内の今月のオススメは・・・

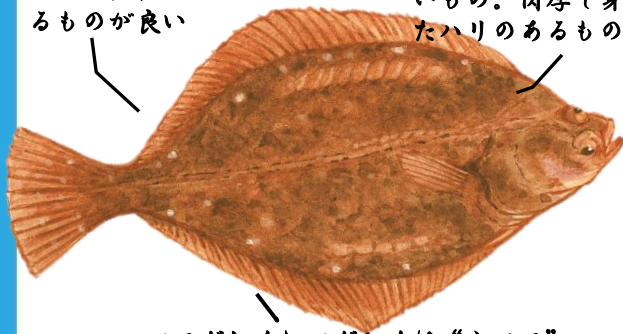
予告: 来月5
月は、銀サケ、
カレイ、アサリ、
ガザミです♪

「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 鱈

マコガレイとマガレイは“ウロコ”
で見分ける? →裏面で詳しく紹介!

日本語の「かれい」は「唐鰯」(からえい) または「酒れ鰯」の転訛とされます。「鱈」の「葉」は葉に由来し薄いものの意。カレイは、脂肪が少なく淡白な白身魚で種類も調理法も様々です。大きくて新鮮なものは5枚におおして刺し身。煮魚の定番と言えば「カレイの煮付け」。焼き物や骨まで食べられる揚げ物。少し手をかけて蒸し物、あんかけなどに調理され、あっさりした淡泊な味が好まれます。



「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

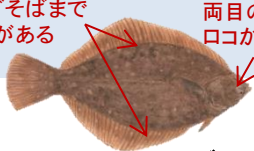
《“マコガレイ”と“マガレイ”の見分け方》

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と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>



～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日



2016

4 月号

仙台地方振興
事務所管内版

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

「ワカメ」だよ!

予告: 来月5
月は、銀サケ、
カレイ、アサ
リ、ガザミで
す♪



茶色い生わかめ
は、お湯につけ
ると鮮やかな緑
色になるよ!

若 布

わかめ

日本の食卓におなじみの海藻、三陸わかめ。豊富なビタミン、ミネラルを含みながらも低カロリーなので、お子さんはもちろんママとパパにもうれしい食材です。根元の部分はめかぶと呼ばれ、わかめよりもさらに低カロリーで、ねばねばとした食感が特徴。めかぶは、ご飯・みそ汁との相性もばっちりの食材です。また、サラダや納豆に加えて召し上がるのもおすすめです。風味豊かな宮城のワカメ、特に内湾で育てられた柔らかさが特徴の仙台湾のワカメを是非ご賞味ください。

毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

《「ワカメ」の豆知識 ～ワカメの種類等～》

■①茎ワカメとメカブ（芽株）

- ・茎ワカメ:シャキッとした歯ごたえが持ち味で、湯通してから縦方向にきざみ、**サラダや汁の具に。甘辛く炊いた佃煮も絶品。**



- ・メカブ（芽株）:メカブは茎の最下部についているヒダ状態のもので、健康に良いとされる食物繊維のアルギン酸やフコイタンを豊富に含む。
湯通してから庖丁で細かくきざみ、更に細かくたたくと食物繊維の作用で粘り気がでてくる。これを出し汁でのばせば**メカブトロ口。ご飯にかけても酒の肴にも◎。**

■②塩蔵ワカメ(湯通し塩蔵ワカメ)

- ・使う時に加熱が不要で手間がかからず、保存も簡単、発色も良いのでワカメの最も多い加工法。**みそ汁、サラダなど幅広く使いやすい。**



使う時は、塩を洗い流し、**1~2回**水をかえながら手早く戻す。戻しすぎるとアルギン酸などの水溶性食物繊維が水に溶け出して、ぬるぬるになってしまうので注意。

