

～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日



2017
7
月号

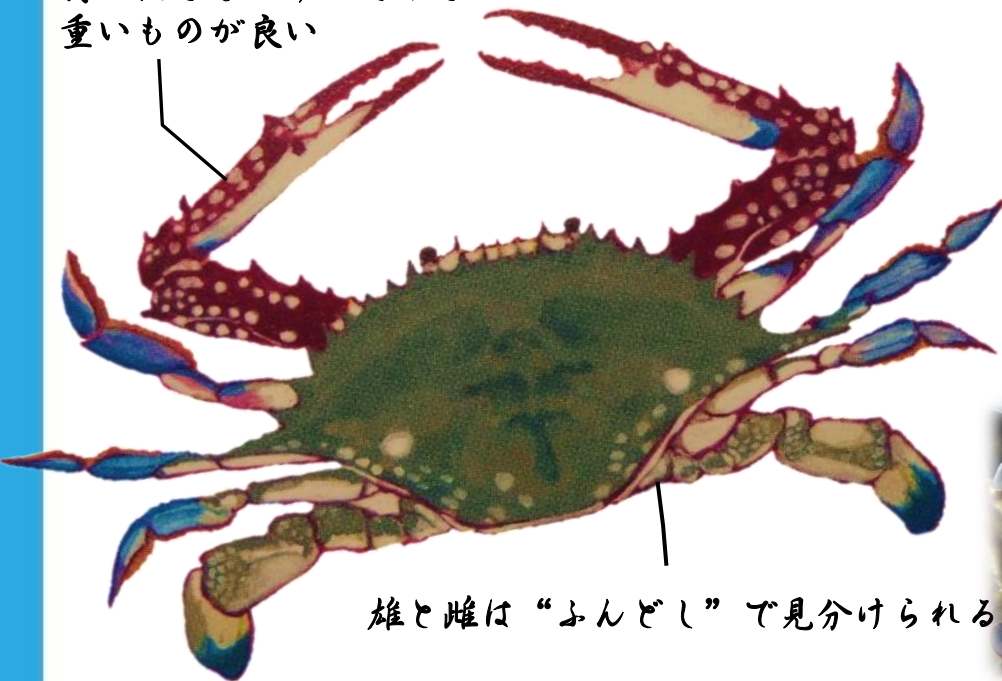
仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ! かまぼこ  にくわえ、

仙台湾のオススメは **ガザミ** だよ!



持ったときにずっしりと
重いものが良い



雄と雌は“ふんどし”で見分けられる

が
ざ
み

蟳



ガザミは別名“ワタリガニ”として知られ、西日本では高級食材として珍重されています。旬は6～7月で、この時期の雄は、きゅっと身が引きしまり旨みが強く、産卵前の雌は、内子(うちこ)を持っており、異なる味わいが楽しめます。濃厚な出汁を味わうカニ汁は絶品です! ぜひ、今が旬のガザミをご堪能ください!

毎月第三水曜の週は 水産 Week だよ！

豆知識①

《ガザミの自切》

自切

敵に襲われるなどの危険が迫った時、自らの脚や尾を切り落として逃げること。

この行動は“トカゲのしっぽ切り”が代表的ですが、ガザミを含む節足動物にもみられる行動です。活きたガザミを茹でるときには、自切を防ぐために、カニの脳がある口の部分を固い物に打ちつけ脳震盪(のうしんとう)を起こさせる必要があります。



このように縛っておかないと
自切してバラバラになってしまいます。

豆知識②

《“月夜の蟹”の由来》

ガザミは、月夜に群れをなして泳ぐことから月夜カニとも呼ばれます。ところで、“月夜の蟹”ということわざをご存じでしょうか？このことわざは、月夜の蟹が月光を恐れて餌をとらないために痩せて身がないことから、中身がないことを意味します。



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>

来月8月のオススメ食材は...
タコ ですよ！



～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日



だより

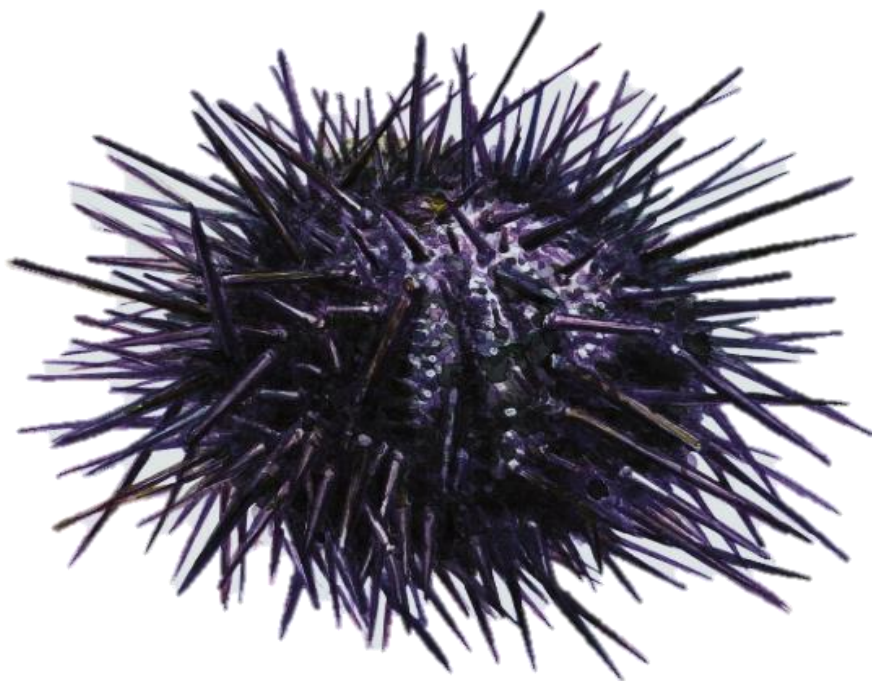
2017

7
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、

仙台湾のオススメは **ウニ** だよ!



海^う 胆^に

宮城県で主に漁獲されているウニはキタムラサキウニという種類で、2月から9月に漁獲されます。七ヶ浜町及び東松島市宮戸産のウニは大きく、身が詰まっているのが特徴で、県内でもトップクラスの品質です。ウニは寿司やウニ丼のネタとしても人気がありますが、豪快に殻を割ってそのまま食べるのも産地ならではのオススメです。今まさに旬をむかえたウニの風味豊かで、口の中でとろけるような食感をご堪能ください。

毎月第三水曜の週は 水産 Week だよ!

豆知識

《ウニの漢字》

“ウニ”を表す漢字には、**雲丹・海胆・海栗**の3つがあります。
実は、ウニの状態によって使う漢字も違ってきます。

①**雲丹**＝加工されたウニ

板ウニ	板にきれいに並べて売られているウニ。 ウニの形が崩れるのを防ぐためにミョウバン という添加物を加えています。
塩水ウニ	海水と同じ濃度の塩水に浸した状態のウニ。 ウニ本来の味が楽しめます。

②**海胆・海栗**＝殻付きの活きたウニ



オススメ
レシピ!

ウニごはん



①炊飯器に米とだし汁・調味料(醤油、お酒)を1:1
の割合で加える。昆布も一枚入れ、混ぜ合わせる。

②ウニの身を加えて通常通りに炊く。

③炊きあがったら10分ほど蒸らし、軽く混ぜて完成!

「食材王国みやぎ」
ナビゲートキャラクター



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>

来月7月のオススメ食材は...
タコ ですよ!



～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日 **だよ**



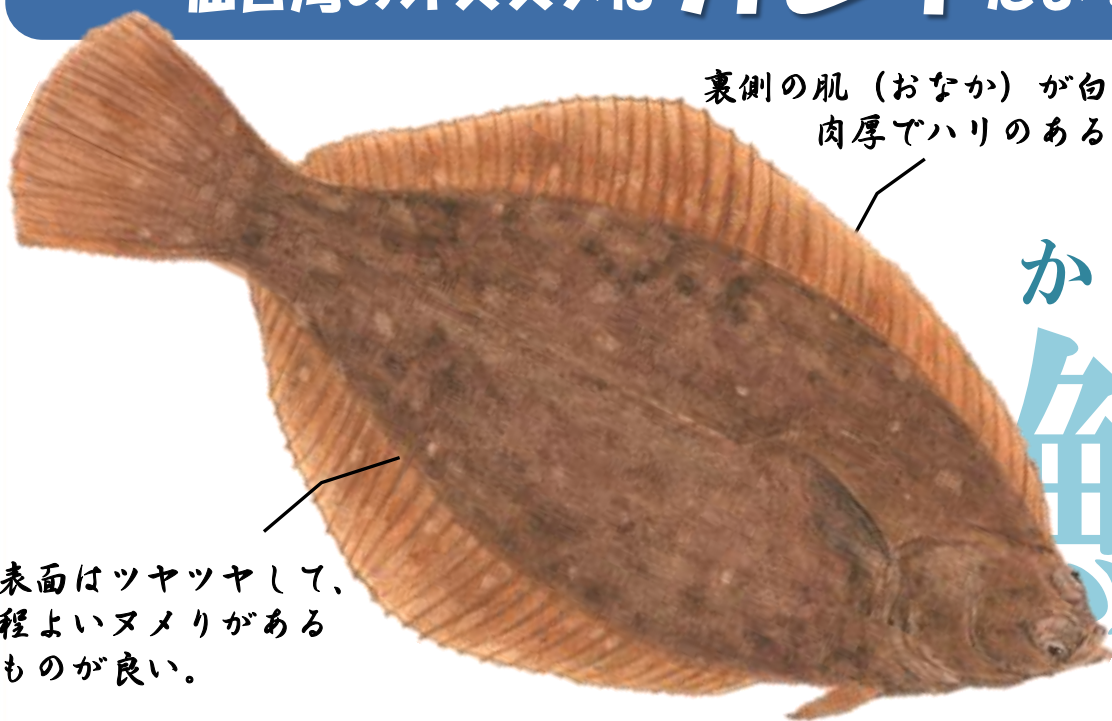
2017

7
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、

仙台湾のオススメは **カレイ** だよ!



裏側の肌 (おなか) が白いもの。
肉厚でハリのあるものが良い。

か れ い 鰈

表面はツヤツヤして、
程よいヌメリがある
ものが良い。

日本語の“かれい”は、「唐鰈」または「洄れ鰈」が転訛したものと言われています。種類も調理法も実に多様なカレイですが、身の旬は“夏”と言われており、脂がのった繊細で上品な白身を楽しむことができます。仙台湾では、年間を通して様々なカレイ類が水揚げされており、特にマコガレイとマガレイが代表的なものとなっています。

毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ！

豆知識

《カレイとヒラメの違い》

「左ヒラメに右カレイ」という言葉もあるように、ほとんどの場合、お腹を下にしたときの頭の向きでカレイとヒラメを見分けることができます。しかし、海外では頭が左向きのカレイも多く存在するので、見分けるときは口を見た方がより確実です。カレイは砂の中にいる虫を主食としているため、歯や口は小さく、おちよぼ口に見えるそうです。

カレイ



ヒラメ



オススメ
レシピ！

カレイの唐揚げ



- ①うろこ、ぬめり、内臓を取り除き、水でよく洗った後水気をよく拭く。
- ②塩胡椒で下味を付け、小麦粉をまぶす。
- ③170°の油で両面を揚げ、さらに180°まで温度を上げてカラリと揚げる。

⇒完成！お好みでつゆやたれを掛けても美味しいです。

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>

来月7月のオススメ食材は
タコ



です！



～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日



2017

7

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、

仙台湾のオススメは **ヒラメ** だよ!



身が硬いほどよい。
柔らかいものは脂のり
がよくないので、
味も少し落ちる。

身が厚く、
尾びれ根元の
肉付きがよい
ものが良い。

魚平

ひらめ

ヒラメは、カレイに似た体形をしていますが、眼が体の左側に寄っていることでカレイと見分けることができます。白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。

毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

ヒラメの食べ方

「ヒラメは捨てる場所の無い魚である」と言われるように、工夫すれば身・皮・骨・アラのすべて食べることができます。

身	刺身・煮付け ヒラメの身の淡白な味が楽しめます!
骨	骨せんべい… 下記のレシピをチェック! カルシウムが豊富でお子様にもオススメ!
皮・アラ	皮入りアラ汁 ヒラメから取れる出汁は旨味濃厚!



オススメ
レシピ!

ヒラメの骨せんべい



材料

ヒラメ、塩、油

作り方

- ①身と中骨を分ける。
- ②中骨を全体が茶色になるまで油で揚げる。
- ③揚げたてに塩をパラパラとかけて完成!



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>

来月8月のオススメ食材は...

タコ です!

