

～毎月第3水曜の週は水産Week!～

# みやぎ 水産の日



だより

2017

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、

仙台湾のオススメは



だよ！



# 海 苔 の り

宮城県は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<sup>ウイーク</sup>Weekだよ!

## 《古来のノリは“超”高級品!?!》



ノリの歴史はとても古く、今から1300年以上前の701年に制定された日本最初の法律『大宝律令』には、朝廷への献上品としてノリを納めることが記されており、当時は貴族の口にしか入らない大変貴重な食材でした。

その後、江戸時代にノリの養殖が始まったことで、庶民の味として広く親しまれるようになり、現代の食卓でも欠かせない存在となっています。

## 《相性バッチリ! ノリとご飯は合う!!!》

ノリにはデンプンの消化を助け、エネルギーに変えてくれる栄養素**ビタミンB群**が豊富に含まれているため、ごはんとの相性が非常に良いのです!このため、昔からおにぎりや海苔巻き、お餅等のお供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/site/suisannohi-sendai/>

来月12月のオススメ食材は  
**ヒラメ・カレイ**



～毎月第3水曜の週は水産Week!～

# みやぎ 水産の日



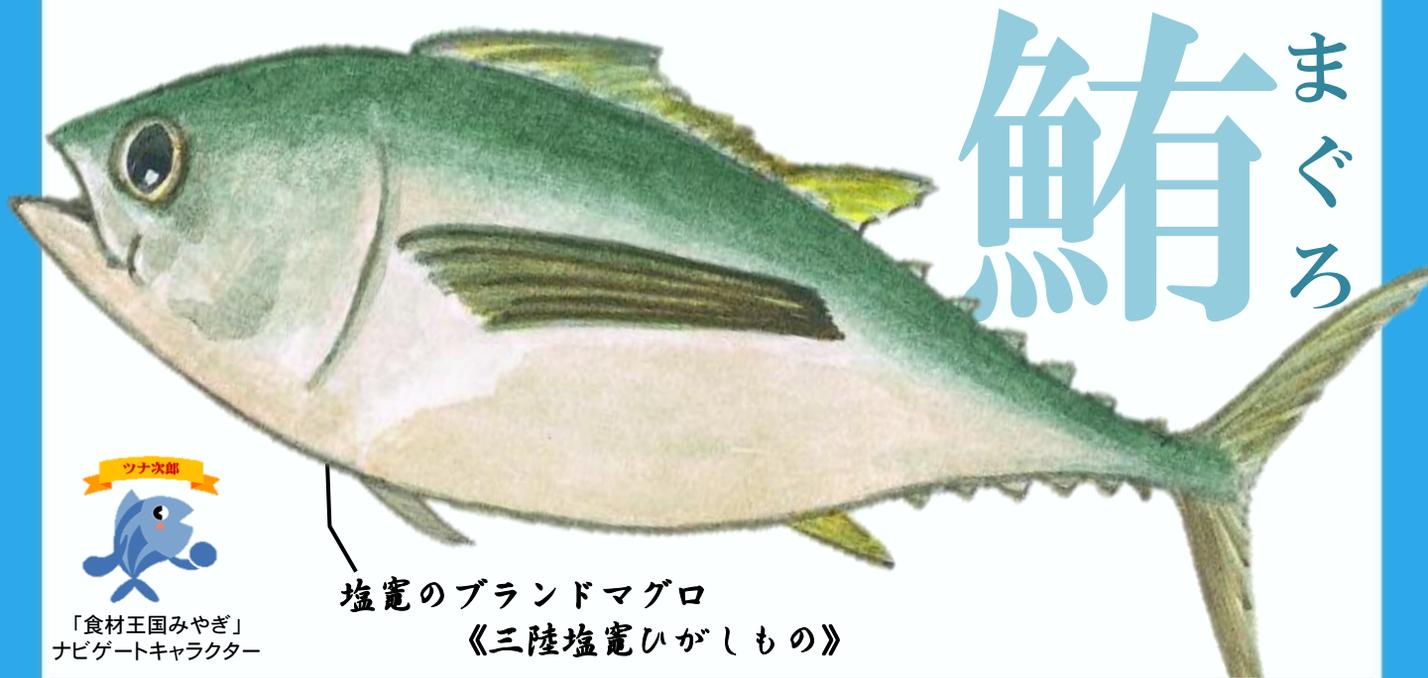
2017

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、

仙台湾のオススメは **マグロ** だよ!



# 鮪

まぐろ



「食材王国みやぎ」  
ナビゲートキャラクター

塩竈のブランドマグロ  
《三陸塩竈ひがしもの》

宮城県は、世界三大漁場に数えられる三陸沖漁場に近く、日本有数のマグロ類の水揚げを誇ります。マグロは、お刺身など1年を通して店頭と並んでいますが、豊富な餌をたっぷり食べて、良質な脂と赤身の旨みが増す、初秋から冬にかけて旬を迎えます。マグロ類の赤身は低カロリーで、良質のタンパク質や体の機能を整えるDHAやEPAが豊富に含まれています。是非、今が旬のマグロをお楽しみ下さい!

# 毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

## 《三陸塩竈ひがしもの》とは？

次の条件を満たし、塩竈の仲買人から認定を受けたマグロのブランドとして総称されるもの。

### 【ひがしものとして認定される条件】

1. 三陸東沖漁場で、鮪延縄船によって漁獲される**メバチマグロ**であること。
2. **初秋から冬(9月～12月)**にかけて**塩釜市魚市場**に水揚げされること。
3. **天然物**で、冷凍保存を施さない生のメバチマグロであること。
4. 鮮度、色つや、脂のり、うまみなどを兼ね揃え、**塩竈の仲買人として誇りと確信をもって提供できるもの**であること。

このロゴが認定の証



オススメ  
レシピ!

## マグロの漬け丼



### 【材料：1人前】

刺身用マグロ（100g）、ご飯（適量）、いりごま（適量）、小ねぎ（適量）

※合わせ調味料：醤油(大さじ1)、みりん（大さじ1）、酒(小さじ2)

- ①刺身用マグロを一口大に切り、調味料（※）を合わせておく。
- ②調味料にマグロを加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で5～10分寝かせる。
- ②ご飯に盛り付けて完成!

お好みでいりごま、小ねぎをかけてお召し上がりください。



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/site/suisannohi-sendai/>

来月12月のオススメ食材は  
**ヒラメ・カレイ**



～毎月第3水曜の週は水産Week!～

# みやぎ 水産の日



2017  
**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かれいを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!

豆知識

## 《 ヒラメの海底生活 》

ヒラメは海底に生息する魚として知られています。昼はよく砂の中に身を潜め、頭だけ出していますが、砂に潜らない場合は体の色を海底と同じ色に変化させます。

ヒラメは光に対して非常に敏感で、目で光を感じると、それに応じて体の色を暗くしたり、明るくしたりします。この変化にかかる時間は約15～20分だそうです。



オススメ  
レシピ!

## ヒラメのカルパッチョ



### 材料(2人分)

ヒラメ...100g、お好みの野菜...適量  
(A)レモン汁...大さじ2、オリーブオイル...大さじ2、  
塩・こしょう...少々、おろしにんにく...少々、バジル...適量

- 1) 準備したヒラメに軽く塩を振り、2～3分置く。
- 2) 1)を水で軽く洗い、水気を拭き取ったら薄く切る。
- 3) ヒラメ、野菜をお皿に並べ、混ぜ合わせた(A)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/site/suisannohi-sendai/>

来月12月のオススメ食材は  
ヒラメ・カレイ



～毎月第3水曜の週は水産Week!～

# みやぎ 水産の日



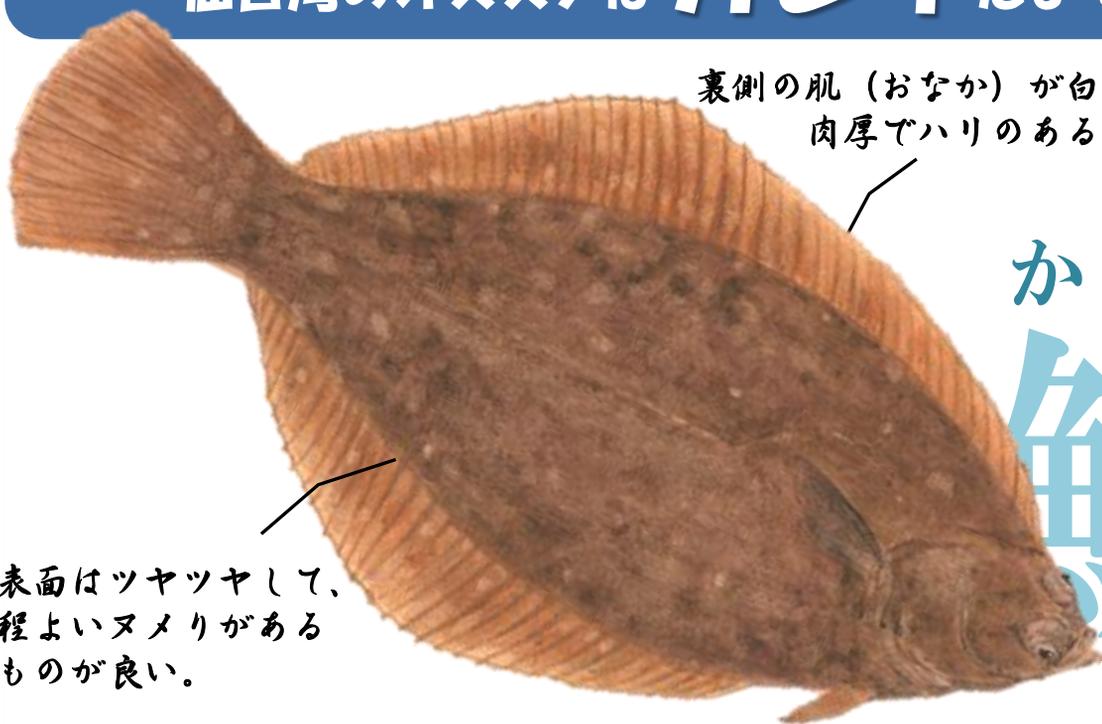
2017

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!

## カレイのおろし煮



### 材料 (4人前)

かれい	4切れ
大根	600g
ごま油	小さじ2
三つ葉	適量
七味唐辛子	少々
(A) だし汁	2カップ
醤油	各 大さじ2
みりん	
酒	

### 作り方

①ごま油を熱したフライパンにカレイを入れ、焼き色がつくまで焼く。

②大根をおろし、水気を絞る。

③鍋に(A)を入れて煮立たせ、カレイを加える。再び煮立ったら火を止める。

④残った煮汁、大根おろしをかけたら完成!  
(お好みで三つ葉や七味唐辛子も!)

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  
ヒラメ・カレイ



毎月第3水曜日の週は水産Week!

# みやぎ 水産の日



だよ

2017

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、

仙台湾のオススメは **カキ** だよ!



牡 <sup>か</sup>  
蠣 <sup>き</sup>

むき身は傷がなく、  
ふっくらとしたものがおすすめ。

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、一層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」! カキの栄養素

「海のミルク」と呼ばれるほどカキにはタウリンや亜鉛、ビタミンB1・2といったたくさん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ってくれます。

### 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  
ヒラメ・カレイ



～毎月第3水曜の週は水産Week!～

# みやぎ 水産の日



2017

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、  
仙台湾のオススメは **さけ** (イクラ) だよ!

しろさけ  
白鮭



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。

# 毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

## “はらこめし”の歴史



“はらこめし”は亶理町の郷土料理として知られています。

“はらこめし”といえばご飯の上に鮭の身といくらをのせたものが思い浮かぶかもしれませんが、亶理町の元祖はらこめしは特製のたれで鮭の身を煮て、その煮汁にいくらを軽く通したあと、それらの具材・煮汁を炊いたご飯と混ぜたものです。

地元の漁師が伊達政宗にはらこめしを振る舞ったことが始まり、とも言われていますが、歴史的経緯は未だ謎に包まれています。



鮭とイクラをのせた秋の味覚、  
はらこめしは今が旬!  
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ひご賞味ください!

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/site/suisannohi-sendai/>

来月12月のオススメ食材は  
ヒラメ・カレイ



～毎月第3水曜の週は水産Week!～

# みやぎ 水産の日

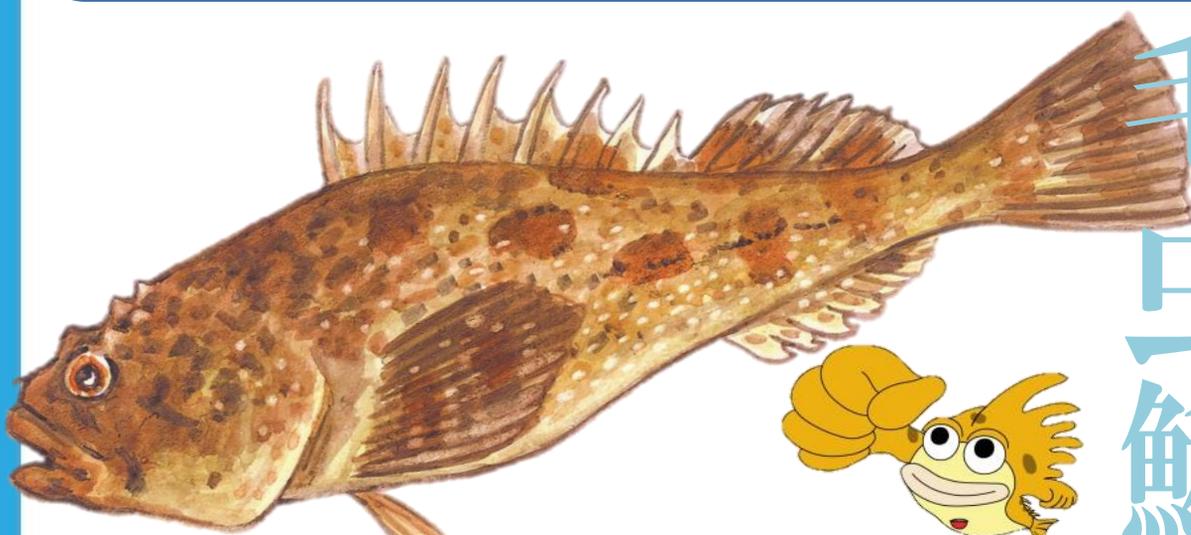


2017

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、  
仙台湾のオススメは  
**ポッケ** (ケムシカジカ) だよ!



けむしかじか  
**毛虫鰯**

みた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」  
ポッケのポーちゃん

ポ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  
そこびきあみ さしあみ  
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、七ヶ浜町・亘理町などが主な産地として有名です。可愛らしいとは言えない見た目の魚ですが、味は身のしまった白身魚として人気があり、大変美味です。

# 毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!



## かんたん！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！

