

# 気仙沼水産漁港部だより

毎月第3水曜日は  
みやぎ

## 水産の日

宮城の水産物を食べよう!

宮城の  
水産物を  
食べよう!

むすび丸



2022

3

## 今月のオススメ食材は「メカジキ」です!

メカジキは、全世界の熱帯、温帯域に広く分布し、大きい物は体長4m、体重400kgにもなります。気仙沼漁港はメカジキの漁獲量が全国1位を誇り、このうち、生鮮での水揚げは全国の約7割を占めています。



メカジキは、吻<sup>ふん</sup>と呼ばれる上顎の先端が大きく突き出た魚体が特徴です。この長い吻は、餌となる小魚を叩いて動けなくすることに用いられ、船上で暴れると危険なことから、漁獲後すぐに切り落とされ、市場には吻の無い状態で水揚げされます。

メカジキは年間を通して水揚げされ、漁獲方法は、①一本の長い幹縄に多くの釣針を仕掛け魚が掛かるのを待つ延縄漁業、②魚の通り道に網を流して魚を絡ませて漁獲する流し網漁業、③海面を遊泳する魚を銚で突いて捕らえる突棒漁業です。

メカジキは、季節によって異なった味を楽しむことができます。夏はあっさりとしており、10月から3月にかけては脂ののった食感を味わえます。「冬メカ」とも呼ばれる今の時期ならではの美味しさを是非ご賞味ください!



気仙沼市魚市場に並んだメカジキ



## 「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！



## メカジキのおすすめ料理😊

### メカジキとうるいの信田巻き

#### 【材料】

① メカジキ	250g
② うるい	100g
③ 塩麴	大さじ1
④ 酒	大さじ1
⑤ 生姜	小さじ1
⑥ 片栗粉	小さじ1
⑦ 油揚げ	2枚
⑧ 青味野菜	適量

#### （出汁）

⑨ 水	1500cc
⑩ 顆粒かつおだし	小さじ1
⑪ 淡口醤油	80cc
⑫ 味醂	80cc
⑬ 酒	80cc



レシピ提供：気仙沼リアス調理専門学校  
<https://koyo-gakuen.ac.jp/rias/>  
食材提供：宮城県北部鯉鮪漁業組合  
<http://hokkatsu.net/index.html>

- (1) メカジキをみじん切りにして（フードプロセッサーでも可）③を揉みこみ、④⑤⑥を混ぜ込む。
- (2) ⑦を横長になるように端を切り落とし、穴をあけないように手で開き熱湯で油抜きをして水分を絞っておく。
- (3) 横長に広げた⑦の外側になっていた部分に薄く片栗粉をまぶし、(1)を全面に平らになるよう塗り広げ、下茹でした②を芯にして巻き込む。  
（要所をかんぴょうで結ぶと型崩れを防げます。）
- (4) ⑨～⑬の調味料を混ぜた出汁で10分程煮込み、好みの野菜で彩り完成。



発行：宮城県気仙沼地方振興事務所 水産漁港部  
<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/ks-tihouken-sg/>

