

気仙沼水産漁港部だより

2021

4

月号



第40回

全国豊かな海づくり大会

よみがえる 豊かな海を 輝く未来へ ~食材王国みやぎ大会~

令和3年10月2日(土)・3日(日)



今月のオススメ食材は「ヒラメ・カレイ」です！

管内(気仙沼市と南三陸町)におけるヒラメ・カレイは、刺網や定置網などで漁獲され、気仙沼市や南三陸町の魚市場に水揚げされます。特に活魚は高値で取引されています。



「ヒラメ」

身体の片側に眼が2つあり、海底の砂に身を隠して通りかかった小魚を捕食します。

近年宮城県における生息数が増加しており、全国有数の漁獲量を誇ります。

白身の高級魚として人気が高く、刺身やムニエルなどの料理に利用されています。

「カレイ」

ヒラメ同様に普段は砂に潜っているカレイは、ゴカイや小エビなど、海底にいる生物を餌としています。捕食時に俊敏な動きを必要としないため、筋肉がさほど発達せず、柔らかな肉質です。



宮城県では、ナメタガレイを年末に食べ、子孫繁栄を願うという風習があり、馴染みのある魚となっています。

姿は似ていますが、“左ヒラメの右カレイ”と言われ、一般的には眼を上にしたときの頭の向き(ヒラメが左向き、カレイが右向き)で見分けることができます。



「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。みんなで食べてけらいん！



ヒラメ・カレイのおすすめ料理😊

ヒラメのムニエル



魚に小麦粉をつけて焼くのが特徴のムニエル。下味をつけた切り身をバターやにんにくで香りつけし、きつね色になるまで焼き上げます。

魚体が大きくなり、硬くなって刺身に向かなくなったヒラメもムニエルで美味しく召しあがれます。

カレイの煮付け



できるだけ大きなものを選びましょう。しょう油との相性がよく、こってりでも淡い味でもお好みで。

卵を持つものは煮汁を多くして、弱火で煮上がり時間を多くとりますと美味しくできあがります。

ヒラメは刺身やムニエル、カレイは煮付けや唐揚げなどで食べられるので、これらの美味しい料理で、味わってみてはいかがでしょうか。



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/>

