



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 「みやぎサーモン(ギンザケ)」です!

みやぎサーモンは県内で養殖された“生鮮で刺身で食べられる”ギンザケのうち、鮮度保持処理を施した高品質・高鮮度のものを言います。身は美しいサーモンピンクで、脂の乗り、甘みや旨味の豊かな身質から、刺身用商材として高い評価を受けています。

平成29年に宮城県の産品として初めて国の地理的表示(GI※)にも登録されました!



ギンザケは、オホーツク海や北部太平洋海域に生息する冷水性の魚で、成長が早く宮城県の漁場環境が養殖に適しているため、昭和51年に南三陸町の志津川湾で、国内初のギンザケ養殖が開始されました。

宮城県のギンザケ生産量は、全国第1位であり、全国生産量の約9割を占めています。

水揚げは3月中旬から8月上旬に行われており、南三陸町のほか、女川町、石巻市が主な生産地です。この時期には魚市場も活気づき、地元では水揚げされたばかりの新鮮なみやぎサーモン(ギンザケ)が味わえますので、是非ご賞味ください。



※地理的表示(GI)

GIとは、長年その地域で生産され、品質等に特性があり、その名称から産地を特定できる農林水産物等の名称です。

GI登録されると、地域ブランド品として差別化できるとともに、知的財産として国の保護の対象となります。



「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!



みやぎサーモンのおすすめ料理😊

スモークサーモンのマリネ

- ・ お好みの量のスモークサーモンを食べやすい大きさに切り分ける。
- ・ タマネギ(中玉1個)を薄切りにして5分ほど水にさらす。
- ・ ボウルにオリーブオイル60ml, 酢30ml, 砂糖(適量), 塩(適量)を入れて混ぜ、タマネギ、スモークサーモンと和え、1時間ほど冷蔵庫内で漬ける。
- ・ 器に盛り付け、お好みでブラックペッパーを振りかけて完成。



ギンザケを食べよう

ギンザケには良質なタンパク質やビタミンはもちろんのこと、血液をサラサラにする不飽和脂肪酸のDHAやEPAが豊富に含まれています。さらに、鮮やかなサーモンピンクを生み出す抗酸化作用があるアスタキサンチンも多く含まれており、健康に良いとされています。

ビタミンB群, ビタミンD, ミネラル類も豊富に含まれていてお子様の成長期にもぴったりなお魚です。ぜひご賞味ください!



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/>

