



今月のオススメ食材は「カツオ」です！

5月下旬ころから漁が本格化するカツオ。気仙沼市魚市場では、一本釣りやまき網で漁獲された生鮮カツオの水揚が盛んで、水揚量は24年連続日本一を誇っています。水揚のために高知県や三重県など、各地から漁船が訪れ、地域経済に貢献する、気仙沼に欠かすことの出来ない魚となっています。



カツオは、水温19～23℃程度の暖かい海を好む暖流系の魚で、全世界の熱帯・温帯海域に広く分布します。

日本近海では、夏に黒潮と親潮がぶつかる三陸沖まで北上し、秋になると南下します。このため、三陸沖の海域では、1年に夏と秋の2度漁場が形成されます。



夏に黒潮に乗って三陸沖を北上するカツオは“初カツオ”と呼ばれ、あっさりとした味わいを持ち、タマネギ、ニンニクや生姜などの薬味と共にタタキなどで美味しく食べられます。

また、秋に水温の低下とともに三陸沖を南下する“戻りカツオ”は、脂が乗り、刺身で濃厚な味わいを楽しむことができます。



「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！



カツオのおすすめ料理😊

カツオのタタキ 大葉ソース添え

【材料】

①カツオの柵（皮付き）	200g
②大葉	50枚
③オリーブオイル	150cc
④ガーサイ漬け	20g
⑤アンチョビ	10g
⑥ニンニク	5g
⑦食塩	5g
⑧うま味調味料	1g
⑨好みの野菜	適量



【作り方】

- ①に少量の塩をふり、直火で焼き目を作る。
粗熱を取るため、冷凍庫で5分ほど冷却する。
- ②～⑧をミキサーで混ぜ、大葉ソースを作る。
- 冷凍庫に入れていたカツオを取り出し、血
合いを取り除いて5mm程の厚さで切り分
ける。
- ⑨を食べやすい大きさにカットし、カツオ、
大葉ソースと一緒に盛り付けて完成。

【ポイント】

I Hの場合はフライパンに少量の油を張り、
焼き目をつけて下さい。直火、フライパン共
に高温で、皮目を重点的に短時間で香ばしく
焼きましょう。

レシピ提供：気仙沼リアス調理専門学校
<https://www.koyo-rias.jp/>
食材提供：気仙沼漁業協同組合
<http://www.kesenuma-gyokyou.or.jp/>

カツオを食べよう

カツオは魚類のなかでもトップクラスのタンパク質量で、栄養価も高い魚です。赤身に含まれるタウリンは肝機能や血中のコレステロール値を改善する効果があり、酒の肴に最適な食材です。お刺身でも、お料理でも、美味しいカツオを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/>

