

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「マグロ」です！

マグロは、世界中の海に広く分布する大型の魚で、広い海域を回遊して生活し、はえ縄やまき網などで漁獲されます。気仙沼は古くから遠洋まぐろはえ縄漁船の基地として知られており、「鮪」の字が入った地名があるなど、地域との深い関わりもうかがえます。



市場に水揚げされたメバチ

マグロにはクロマグロ、ミナミマグロ、メバチ、キハダ、ビンナガなど8つの種類があります。クロマグロやミナミマグロ、メバチは刺身として人気があり、キハダやビンナガは缶詰の加工用としても利用されています。また、気仙沼ではマグロの心臓を珍味として食べる文化もあります。



マグロは静止した状態で呼吸することができないので、身体に酸素を取り込むため常に泳いでいる必要があります。その運動能力を維持するために、マグロの筋肉中にはミオグロビンと呼ばれる酸素を蓄えることのできる赤色の色素タンパク質が多く含まれています。

年間を通して小売店等で見かけることのできるマグロですが、良質な脂と赤身の旨味が増す初秋から冬が一番美味しい時期です。是非、これから旬を迎えるマグロをお楽しみください。



# マグロのおすすめ料理😊

## マグロの磯辺巻き



### 【材料】（2人分）

①マグロ（柵）	80g
②塩	1g
③醤油	小さじ1
④ごま油	小さじ1
⑤ごま	適量
⑥卵黄	1個
⑦醤油（黄身醤油用）	小さじ1
⑧焼き海苔	1/2枚
⑨アボカド（スライス）	2枚
⑩お好みの野菜	適量

### 【作り方】

- ①の筋から身をスプーンでそぎ取る。
- そぎ取った①に②～⑤を混ぜ込み、⑧で巻いて細巻き状にする
- ⑥と⑦を混ぜ合わせ、黄身醤油を作る。
- ⑨と⑩を(2)と共に盛り付け、黄身醤油をかけて完成。

### 【ポイント】

マグロは市販のネギトロでも代用出来ます。

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：宮城県北部鯉鮪漁業組合  
<http://www.hokkatsu.net/>

## マグロの日イベント

今回食材を提供していただいた宮城県北部鯉鮪漁業組合では、毎年10月10日のマグロの日にあわせて、PRイベントを開催しています。

今年も感染症予防対策を適切に講じた上でPRイベントを開催する予定となっています。主催する宮城県北部鯉鮪漁業組合の公式サイトはこちら → <http://www.hokkatsu.net/>



利きまぐろ大会の様子(令和元年)



マグロの日をPRするマスコットキャラクター「マグロウくん」（令和元年）



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/>

