

# 気仙沼水産漁港部だより



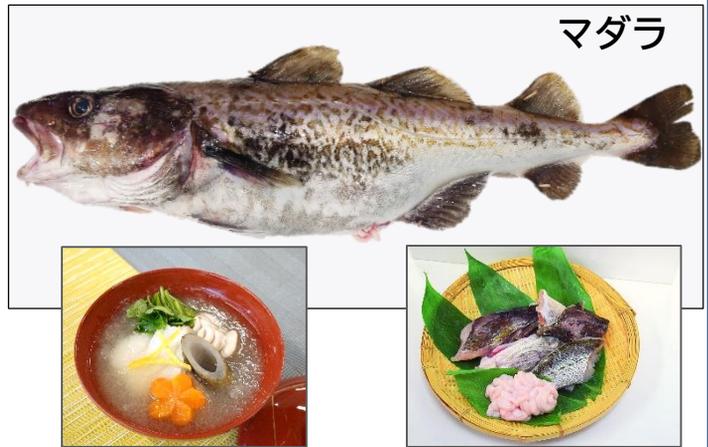
2023  
1

## 今月のオススメ食材は「タラ」です！

### ○特徴

宮城県ではマダラとスケトウダラの二種類のタラが主に水揚げされます。冷水を好み海底に生息し、エビ・カニなどの甲殻類やイワシなどの小魚を餌にしており、顎の下に生えた一对のヒゲで獲物を探して捕食します。

クセのない白身をもち、高たんぱく低脂質が特徴で、日本ではちり鍋などで食べられますが、イギリスではフィッシュアンドチップスにも使われるなど多くの国で利用されている魚です。排他的経済水域の設定以前には漁場をめぐり、イギリスとアイスランドの間で紛争が起こるなど、タラが世界的にも重要な水産資源であることがわかります。

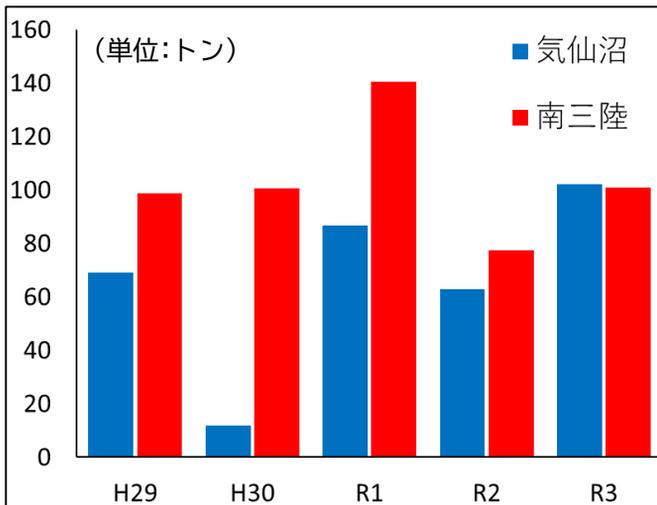


### ○季節感・地域性など

マダラは冬に産卵のシーズンを迎えます。深場にいるタラが産卵時に沿岸部に移動してくることから、刺網等による漁獲が増加します。産卵期のため精巣や卵巣が発達しており、白子をもった大型のオスは高値で取引されます。

一方でスケトウダラも同様に冬に産卵期を迎え、水揚げが増加します。スケトウダラは卵が明太子の原料になるため、マダラと反対にメスのほうが高値で取引されます。

旬を迎えたタラは、鮮魚店や量販店での取り扱いが増えてきます。また、南三陸町志津川では毎年1月に「寒鱈まつり」を開催しており、新鮮なタラが入ります。入手機会も多くなりますので、裏面のレシピなども参考に、旬の寒ダラをご堪能ください！



気仙沼市・南三陸町タラ類水揚げ数量



## タラのおすすめ料理😊

### タラと白子の味噌グラタン

#### 【材料】

① タラ	50g
② 白子	50g
③ ブロccoli	30g
④ ニンジン	10g
⑤ ネギ	30g
⑥ 柚子皮	適量
⑦ 無塩バター	20g
⑧ 薄力粉	20g
⑨ 牛乳	300cc
⑩ サラダ油	大さじ1
⑪ 塩・胡椒	適量
⑫ 白味噌	15g
⑬ 粉チーズ	適量
⑭ パン粉	適量



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

- (1) タラを食べやすい大きさに切り分け、⑪で下味をつける。
- (2) ②を熱湯で湯通しし、冷水で冷まし大きな筋や血を取り除き、⑪で下味をつける。
- (3) ③を小さくカット、④を好みの形でスライス、⑤を小口切り、⑥を千切りにし、③と④は下茹でする。
- (4) フライパンを中火で熱して⑦を溶かし、⑧を加えて色が付かないように1分ほど炒める。
- (5) ⑨を一気に加え、焦げないよう底をこするよう混ぜながら加熱。とろみがつき、沸騰し始めたら2分ほどで火からおろす。
- (6) (5)に味噌を混ぜ合わせた後、ストレーナー等で漉す。
- (7) フライパンに⑩を入れ、⑤を並べてから中火で加熱し香りを引き出す。
- (8) ①と②の水気を拭き取り、両面に焼き目を付ける。
- (9) 耐熱皿に(7)を敷き、(8)を並べ、(6)をかけ、⑬、⑭を散らし、180℃のオーブンで10分ほど焼き、⑥を乗せて完成。



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

