

# 気仙沼水産漁港部だより



2022  
1

## 今月のオススメ食材は「タラ」です！

マダラは、大きいもので全長1 m以上に成長する大型の魚です。冷水を好み、夏季から秋季は水深200 m以深に生息しますが、冬季になると産卵のため、100 m以浅に移動し、刺網などで漁獲されるようになります。冬は、白子や卵でお腹を膨らませたマダラが気仙沼市や南三陸町の魚市場を賑わせます。



卵が明太子などの原料として使われるスケトウダラとは異なり、この時期のマダラは白子の方が需要が高く、オスがより高値で取引されます。身は白身で柔らかく、低カロリーで、ムニエルやフライ、ちり鍋など、多様な料理でお楽しみいただけます。



マダラの白子は、タラ特有のヒダが連続する独特な形状をしており、宮城県では「菊」や「菊子」などと呼ばれます。クリーミーな味わいで、天ぷらや酢の物、鮮度が良いものは生でも食されています。

マダラは、身はもちろん、白子も絶品で、冬にしか食べられない特別な味わいです。ぜひご賞味ください！

白子の酢の物



## 「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!



## タラのおすすめ料理😊

### タラと白子のみぞれ椀

#### 【材料】

- |                           |       |
|---------------------------|-------|
| ① タラ切り身                   | 30g×2 |
| ② タラの白子                   | 30g×2 |
| ③ ニンジン                    | 20g   |
| ④ ゴボウ                     | 20g   |
| ⑤ セリ                      | 10g   |
| ⑥ 切り餅                     | 10g×2 |
| ⑦ 水                       | 500cc |
| ⑧ 顆粒かつおだし                 | 小さじ1  |
| ⑨ 塩                       | 2～3g  |
| ⑩ 淡口醤油                    | 小さじ2  |
| ⑪ 酒                       | 小さじ2  |
| ⑫ カブすりおろし<br>(軽く水分を切ったもの) | 100g  |
| ⑬ 柚子                      | 適量    |



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/>

- (1) タラの切り身に薄く塩をして30分おき、タラの白子と一緒に熱湯にくぐらせ、表面のぬめりを洗い流す。
- (2) ③～⑤を好みの形に切り、下茹でする。
- (3) ⑥を油であげる。(焼いても可)
- (4) ⑦を沸かし、⑧～⑪とともに(1)～(3)の行程で下準備した食材をサッと煮る。
- (5) 最後に⑫を加えて温まったら⑬を散らし、盛りつけて完成。



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/>

