

気仙沼水産漁港部だより

毎月第3水曜日は
みやぎ

水産の日

宮城の水産物を食べよう!

宮城の
水産物を
食べよう!

むすび丸

2023
3

今月のオススメ食材は「メカジキ」です!

○メカジキの特徴

メカジキは、上あごから大きく突き出た吻（ふん）が特徴的な魚です。名前のカジキとは船の用材である梶木※から来ており、鋭利な吻が船の板も貫き通すことから名づけられたとされています。英語圏ではソードフィッシュと呼ばれ、和名でも英名でも長い吻に因んだ名がつけられています。

(※) 和船側面の一番下の板のこと。

カジキの仲間にはほかにマカジキやクロカジキなどがありますが、メカジキはメカジキ科、それ以外はマカジキ科に分類され、見た目的にも腹びれやウロコが無いなど、マカジキ科にはない特徴があります。



漁獲直後のメカジキ

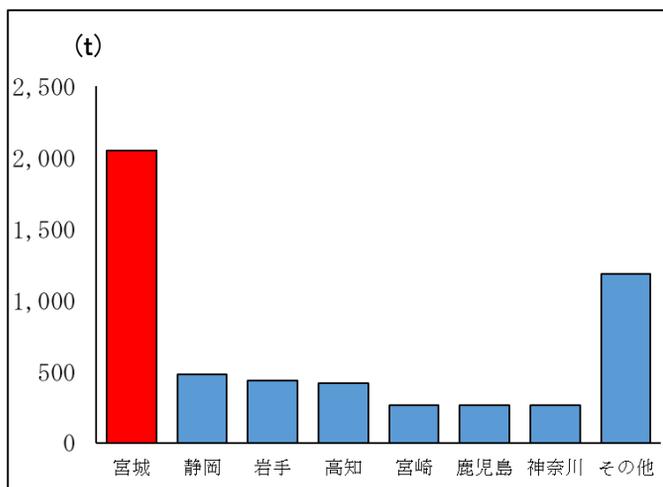
○地域性・季節感など

気仙沼市魚市場にはメカジキが年間約2,000トン水揚げされ、数量・金額ともに日本一を誇ります。

銚子を用いた伝統的な突棒漁業や、はえ縄漁業等で主に漁獲され、年間を通じて安定的に水揚げがありますが、寒い時期になると身体に脂肪を蓄えるためこの時期のメカジキは脂の乗った濃厚な味わいが特徴です。

気仙沼市では、刺身やステーキはもちろんのこと、ハーモニカと呼ばれる背びれ付け根の煮物や、胸びれ付近にあるカマ肉なども焼き物で食されており、飲食店でも提供されています。

裏面レシピを使った料理でも美味しくいただけますので、旬を迎えたメカジキをぜひお楽しみください!



都道府県別メカジキ水揚げ数量 (令和3年)

(農林水産省 海面漁業生産統計調査より)



今月のおすすめ料理😊

メカジキと油麩のはっと汁

【材料】

① 強力粉	70g
② 片栗粉	30g
③ 水	50cc
④ メカジキ	200g
⑤ 塩麴	5g
⑥ 酒	20cc
⑦ 生姜(すりおろし)	5g
⑧ ネギ(みじん切り)	30g
⑨ 水	2,000cc
⑩ 顆粒出汁	10g
⑪ 塩	7~10g
⑫ 淡口醤油	小さじ1
⑬ 油麩	6枚
⑭ かにかま	3本
⑮ ゴボウ	30g
⑯ ネギ	50g
⑰ 椎茸	3個
⑱ 大根	30g
⑲ 人参	20g
⑳ 三つ葉	3本



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：一般社団法人宮城県北部鯉鮪漁業組合

<http://hokkatsu.net/>

- (1) ①②③を混ぜてよくこね、乾燥しないように30分放置する。(市販のすいとん粉でも可。)
- (2) 30分経過後、棒状に伸ばし5gずつカットし、打ち粉をしてラップに挟み押しつぶして成形した後、茹でて水で冷ます。
- (3) メカジキをフードプロセッサーなどでミンチ状にし、⑤~⑧と混ぜ、⑨~⑫で作る出汁に一口大にして摘み入れる
- (4) 出汁に⑬~⑲の具材を切り分けて一緒に煮て、野菜に火が通ったら(2)で作ったはっとを入れて温める
- (5) 器に盛り⑳を添えて完成。



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/>

