

気仙沼 水産漁港部だより

2021

10

今月のオススメ食材は「サンマ」です！

サンマは秋の味覚の代表として知られ、刺身や塩焼きで食べられるほか、缶詰などの加工品に利用されます。気仙沼は全国でも有数の水揚量を誇り、盛漁期には、他県のサンマ漁船も入港し、市場を賑わせます。

落語の「目黒のさんま」に因んだお祭りである「目黒のSUNまつり」では、気仙沼産サンマの炭火焼きが参加者に提供されています。両地域は友好都市協定を締結しており、サンマを通じた交流も行われています。



サンマは、表層付近を群れで行動します。光に集まる習性があり、これをサンマ漁に活用するため、サンマ漁船には魚を集める「集魚灯」と呼ばれる電灯が装備されています。

8月中旬に、サンマ漁船が一斉に出港する「出船送り」という催しが行われます。家族や漁業関係者などが、航海の安全と大漁を願って漁船を送り出し、漁船は集魚灯を点けてこれに応えます。サンマとの関わりが深い土地ならではの光景です。

サンマは8月頃に千島列島沖から南下を始め、太平洋で産卵します。産卵する体力をつけるために体脂肪を蓄えるサンマは、10月から11月に最も美味しくなります。今が旬のサンマを是非お楽しみください。



「出船送り」の様子



「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！



サンマのおすすめ料理😊

サンマの唐揚げ・南蛮ソース

【材料・4人分】

①サンマ	3尾
②片栗粉	適量
③醤油	100cc
④酢	100cc
⑤砂糖	30g
⑥長ネギ（みじん切り）	1本分
⑦おろし生姜	小さじ1



【作り方】

- ①を三枚におろし、腹骨を取る。キッチンペーパーで水気を切り、②をまぶして180℃の油で揚げる。
- ③～⑦をよく混ぜ、ソースを作る。
- 揚げた熱々の①にソースをかけてでき上がり。

【ポイント】

筒切りでも、二度揚げ等することで、三枚におろさず骨ごと食べられます。

レシピ提供：気仙沼リアス調理専門学校
<https://www.koyo-rias.jp/>

サンマを食べよう

サンマはタンパク質よりも脂質の方が多いという珍しい魚です。栄養面ではカルシウムの吸収率を高めるビタミンDや、免疫抗体の生成に関わる葉酸など、健康に良い成分が含まれます。サンマを食べて食欲の秋を満喫しましょう！

マグロの日イベントについて

9月号の気仙沼水産漁港部だよりで開催予定とお伝えしていた宮城県北部鯉鮪漁業組合主催のマグロの日イベントですが、今年はマグロの刺身セットや、新商品の「気仙沼まぐろホルモン」等が当たる「まぐろ屋抽選会」を行っております。10月1日から10日までの間に北かつまぐろ屋の店舗で飲食をすると、抽選券が貰えます。

詳細は公式サイトをご覧ください！ (<http://www.maguroya-honten.com/index.html>)