

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



2022

4

今月のオススメ食材は「カレイ」です!



マコガレイ

○特徴

扁平な体を海底に寝そべらせて生活するカレイは、片側に眼が2つ並ぶという特徴的な姿をしています。生後間もないころは他の魚同様に、片側に1つずつ眼がありますが、成長とともに片側へ移動していきます。



カレイ仔魚
生後30日

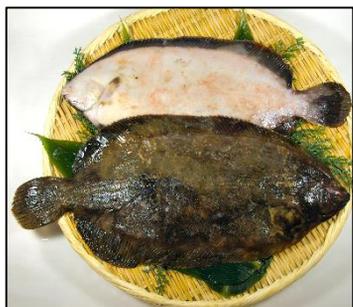
○季節感・地域性など

宮城県ではカレイのうち、ホシガレイとマコガレイについて、基準に満たない大きさの漁獲禁止や、人工的に育成した種苗の放流、禁漁期や禁漁区の設定などを行い、資源管理に取り組んでいます。

冬に産卵を終えたマコガレイは、春から夏にかけて肉質が向上していき、煮付けやフライ、ムニエルなどの料理で美味しく食べることができます。裏面のレシピなどを参考に、ぜひ旬のカレイを使った料理にチャレンジしてみてください!

○主なカレイの種類

ナメタガレイ
(ババガレイ)



宮城県の年取り魚。子持ち魚を縁起物として食べるため、産卵期の冬に多く出回る。標準和名はババガレイで、ナメタガレイは地方名。

ホシガレイ



非常に美味しい白身魚として知られる高級魚。栽培漁業の対象種であり、気仙沼市や南三陸町を始め、県内各地で種苗放流が行われている。



「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、もっともって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!



カレーのおすすめ料理😊

カレーの紙包み焼き

【材料】（1人分）

① カレイ切り身	100g
② 酒	小さじ1
③ 塩	適量
④ 玉葱5mmスライス	1枚
⑤ しめじ	15g
⑥ パプリカ（赤・黄）	各1/8個
⑦ レモンスライス	1枚
⑧ 黒胡椒	適量
⑨ カイワレ大根	適量
⑩ オリーブオイル	小さじ1



※ 塩の分量はカレー100gあたり1g
を目安にしてください。

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) 真ん中に折り目をつけた40cmほどのクッキングシートの左右どちらかに④を敷き、その上に①⑤⑥⑦をのせ、②③⑧⑩を振りかける。
 - (2) クッキングシートの片側を食材に蓋をするように折り、中の空気が漏れないように端をしっかりと折りたたんで食材を包む。
 - (3) 180℃に余熱したオーブンで15分間加熱する。
 - (4) オーブンから取り出し、ハサミなどで食べやすく開け、⑨を散らしたら完成。
- ※ オーブントースターを使う場合は、紙が燃える可能性があるため、アルミホイルで代用する。



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/>

