

# 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

8

## 今月のオススメ食材は「**ミスダコ**」です!

### ○特徴

ミスダコは、タコの仲間の中では最も大きくなる種として知られており、大きい物では5mの個体が捕獲された記録もあります。小魚やエビ、カニなどの甲殻類、アサリやアワビなどの貝類を餌にして成長します。

ミスダコの名のとおり、マダコと比べて水分量が多いと言われており、肉質も柔らかいです。



(タコ) カゴ漁業の様子



ネットに入れられたミスダコ



### ○季節感・地域性など

タコが特産として知られる志津川では、夏にはミスダコ、冬にマダコが多く水揚げされます。

当地域では、タコつぼではなく、“タコカゴ”と呼ばれる漁具を用いたカゴ漁業で漁獲されます。餌となるサバやサンマの切り身を入れたカゴを前日に海へ投入し、翌朝早くに引き揚げます。

漁獲されたタコは1匹ずつネットに入れられ、生きた状態のまま魚市場へと水揚げされます。

盛漁期を迎えたミスダコ。シンプルに刺身や、裏面のレシピを参考にした料理などで美味しさをご堪能ください!



## 「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！



## ミズダコのおすすめ料理😊

### ミズダコのスパイシーおつまみ

#### 【材料】

- |               |       |
|---------------|-------|
| ① ミズダコ (ぶつ切り) | 足1本分  |
| ② オリーブオイル     | 大さじ1  |
| ③ にんにく (スライス) | 1かけ   |
| ④ 塩・胡椒        | 適量    |
| ⑤ 玉葱 (スライス)   | 1/2個分 |
| ⑥ クミンパウダー     | 適量    |
| ⑦ パプリカパウダー    | 適量    |
| ⑧ イタリアンパセリ    | 1枚    |



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) フライパンにミズダコと②③④を入れ、よく炒める。
- (2) (1)を皿に移し、よく冷やす。(オイルも一緒に皿に移す)
- (3) 冷えたら取り出し⑤を乗せ、お好みで⑥⑦を振りかける。
- (4) ⑧を散らして完成。

#### ポイント

食べなれたタコも、スパイスをかけることで一気に雰囲気が変わります。ぜひお試しください。  
タコは生だけでなく、茹でダコでも同様の工程で作れます。



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/>

