

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

6

今月のオススメ食材は「イワシ」です！

○特徴

マイワシは、最大20cmほどの回遊魚で、プランクトンを餌に大きな群れを形成して生活します。数十年周期で資源量が大きく変動しており、1990年代から2000年代までは資源量が少なく、1尾1,000円近くで販売されていたこともあります。

マイワシ、カタクチイワシ、ウルメイワシが主な種類として知られ、種類によって焼き魚や、煮魚として食卓にのぼるほか、味噌汁に使う煮干しや、ご飯のお供のちりめんじゃこの原料にもなっており、様々な形で利用されています。



○季節感・地域性など

6月に入るとイワシの漁獲量は増加してきます。この頃のイワシは、「入梅イワシ」と呼ばれ、脂の乗りが良く新鮮な物は刺身でも美味しいですが、裏面のレシピを参考にイワシ料理にも是非チャレンジしてみてください！

カツオ漁業が盛んな気仙沼市では、イワシはカツオの一本釣り漁に使う餌としても重宝されます。カツオの餌用にイワシ魚を行う漁業者もあり、食材以外にも、地域の産業を支えています。

○主なイワシの種類

カタクチイワシ

下アゴが小さく、口が片方しかないように見えることから片口の名がつけられた。アンチョビや、煮干しとして利用されている。



ウルメイワシ

目が大きく、潤んでいるように見えることからウルメイワシ。3種の中では最も大型で、めざしなどの干物に利用される。





「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!



イワシのおすすめ料理😊

新鮮イワシのカルパッチョ

【材料】

【カルパッチョ】

- | | |
|----------------|-------|
| ① イワシ | 4尾 |
| ② 塩・胡椒 | 適量 |
| ③ エクストラバージンオイル | 大さじ1 |
| ④ レモン果汁 | 1/2個分 |
| ⑤ ピンクペッパー | 適量 |
| ⑥ 素焼きクルミなど | 適量 |

【お好みの薬味】

- | | |
|-------------|------|
| ⑦ 青しそ（千切り） | 2枚 |
| ⑧ みょうが（千切り） | 1個 |
| ⑨ 玉葱（スライス） | 1/2個 |
| ⑩ 生姜（千切り） | 1かけ |



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/>

【カルパッチョ】

- (1) 三枚におろした①の骨を丁寧に抜き、皮を取る。
- (2) ①を一口大に切り、皿に盛り付ける。
- (3) ①に②を振り、③④をかける。
- (4) ⑤や細かく砕いた⑥をお好みでかける。

【薬味】

- (5) ⑦～⑨のようにお好みの野菜をスライスし、水にさらす。
- (6) 良く水を切り、皿に盛り付けたら完成。



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/>

