

# 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

5

## 今月のオススメ食材は「みやぎサーモン」です!



### ○特徴

みやぎサーモンは、県内で養殖された“生鮮で刺身で食べられる”ギンザケのうち、活け締め等の処理を施した高品質・高鮮度のものを言います。身は美しいサーモンピンクで、脂の乗りがよく、甘みや旨味も豊かで刺身用として高く評価をされています。

平成29年には宮城県の商品として初めて国の地理的表示(GI※)に登録されました。

### ○季節感・地域性など

前年の11月に150gほどの大きさまで内陸の養魚場で淡水で育てられた後、海面の生け簀に移され、半年ほどで1kgを超える大きさにまで成長します。冷水性の魚で、高水温になる夏を越せないことから、水揚げ時期は3月から7月末までで、5月が最盛期を迎えます。

今の時期にしか味わえないみやぎサーモン(ギンザケ)の美味しさを、刺身や料理でぜひご堪能ください!



※地理的表示(GI)

GIとは、長年その地域で生産され、品質等に特性があり、その名称から産地を特定できる農林水産物等の名称です。GI登録されると、地域ブランド品として差別化できるとともに、知的財産として国の保護の対象となります。

### ○伊達いわな(イワナ)

サケの仲間であるイワナを、不妊化することで通常のイワナよりも早く成長するよう県内水面水産試験場が開発した魚。産卵期が無いことから通年味が落ちず、刺身などで美味しく召し上がれます。





# みやぎサーモンのおすすめ料理😊

## みやぎサーモンのロールキャベツ 豆乳仕立て

### 【材料】（4人分）

- |              |        |
|--------------|--------|
| ① みやぎサーモン切り身 | 40g×4  |
| ② キャベツ       | 1個     |
| ③ しめじ        | 20g×4  |
| ④ にんじん       | 20g×4  |
| ⑤ カマンベールチーズ  | 10g×4  |
| ⑥ 水          | 1000cc |
| ⑦ 淡口醤油       | 大さじ4   |
| ⑧ 酒          | 大さじ2   |
| ⑨ 味醂         | 大さじ1   |
| ⑩ 顆粒だし       | 小さじ1   |
| ⑪ 無調整豆乳      | 500cc  |
| ⑫ 下茹でしたタラの芽  | 4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：宮城県漁業協同組合  
<https://www.jf-miyagi.com/>

- ②の外側の固い葉を2枚程度外し、芯の部分をくりぬいてラップでしっかり巻き、電子レンジ600Wで4分間加熱する。
- 加熱された②を破れないように1枚ずつ剥がし、芯の厚みのある部位を削いでおく。（削いだ部分は刻んで後ほど一緒に巻き込む。）
- みやぎサーモンを熱湯にさっとくぐらせ冷水で冷まし、浮き出たうろこや汚れを身を崩さないように洗い流し、水気を拭き取っておく。
- 1枚ずつ②を広げ、①、⑤と刻んだ芯の部分をしっかり巻き込み、楊枝で止める。
- 鍋に③④を一緒に並べ、⑥⑦⑧⑨⑩を混ぜた調味料で沸騰してから弱火で15分煮込み火を止めてから⑪⑫を混ぜ、30分程馴染ませる。
- 温め直し、食べやすい大きさにカットしてお好みで黒コショウを散らして完成。



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/>

