

# 気仙沼水産漁港部だより



2022  
9

## 今月のオススメ食材は「カツオ」です！

### ○特徴

カツオは縄文時代の貝塚から骨が出土するなど、古くから食されており、我々日本人には馴染みが深く、現在も私たちの食生活を支える大変重要な魚です。

カツオは暖かい海を好む魚で、春から夏にかけて餌を求めて南の海から北上し、三陸沖で餌をたっぷり食べて脂を蓄え、秋以降に親潮が強くなると南下していきます。北上するカツオは「初カツオ」、秋になり、Uターンして南下するものは「戻りカツオ」と呼ばれます。



カツオのたたき 大葉ソース添え

### ○季節感・地域性など

気仙沼市は、カツオの主漁場である三陸沖に近く、全国有数のカツオ産地として知られており、生鮮カツオの水揚げ量は25年連続で日本一を誇ります。連続日本一を記念し、令和4年7月に全国カツオまつりサミットが開催され、気仙沼市内は漁業関係者や、イベントを訪れた観光客で賑わいました。

秋にさしかかり、南下を開始する戻りカツオにはしっかりと脂が乗っています。薬味を添えた刺身やたたき、裏面のレシピを参考にした美味しい料理で、旬のカツオをぜひご賞味ください。



## 「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!



## カツオのおすすめ料理😊

### カツオのサブマリンサンド ヨーグルトソース



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/>

【材料】（4人分）	
サブマリンサンド	
① カツオほぐし身	1さく分
② バゲット	1本
③ サニーレタス	4枚
④ 玉葱（スライス）	1/2個分
⑤ トマトスライス	1個分

ヨーグルトソース	
⑥ ヨーグルト	200g
⑦ ケチャップ	100g
⑧ おろしにんにく	2かけ分
⑨ 砂糖	大さじ1
⑩ 塩	適量
⑪ クミンパウダー	適量
⑫ コリアンダーパウダー	適量

- (1) カツオをさくのまま茹で、火が通ったら取り出してほぐす。
- (2) ⑥～⑫を全て混ぜ、ヨーグルトソースを作る。
- (3) 横に切り込みを入れたバゲットに(1)と③～⑤をはさみ、(2)で作ったヨーグルトソースをお好みの量かけて完成。

#### ポイント

お刺身の残りや、冷凍庫にあるカツオを有効に使えます。

食欲をかき立てるスパイスやヨーグルトの酸味がカツオとよく合いますので、ぜひお試しください！



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/>

