

# 気仙沼水産漁港部だより



2023  
8

## 今月のオススメ食材は「アナゴ」です！

### ○アナゴの特徴

アナゴは夜行性で、昼間は砂泥底の穴や岩の隙間などに潜む習性があることから「穴子」と呼ばれるようになりました。また、見た目はウナギやヘビのような細長い体型が特徴です。

見た目や食感が似ているアナゴとウナギですが、実は多くの違いがあります。その一つが生態です。ウナギはほとんどの時期を川などの淡水の場所で過ごすのに対し、アナゴは海で一生涯を過ごす海水魚です。

見た目もよく見ると、ウナギは全体的に黒色であるのに対し、アナゴは薄茶色で白い斑点が目立つのが特徴です。この斑点が、まるで秤（はかり）のように見えることから、「はかりめ」と呼ぶ地方もあります。



### ○地域性・季節感など

宮城県では、穴に潜む習性を利用したアナゴ筒漁が古くから盛んで、全国トップクラスの水揚量を誇ります。

アナゴ筒漁は、同じくアナゴを獲る漁法である底引き網漁と違い、魚体を傷つけないのが特徴です。この漁法で獲られたアナゴは、身の味が落ちにくく、寿司屋や料亭でも重宝される絶品となっており、「北限のアナゴ」とも呼ばれ高い評価を受けております。

一般的にアナゴの旬は、夏の6～8月と言われています。この時期のアナゴは脂が少なく淡泊なさっぱりとした味わいとなっておりますので、裏面のレシピなども参考に、旬を迎えたアナゴ料理には是非チャレンジしてみてください！

### アナゴとウナギの見た目の違い



『アナゴ』

薄茶色  
上あごが出ている  
目が大きい



『ウナギ』

黒色  
下あごが出ている  
目が小さい



# 今月のおすすめ料理😊

## アナゴ南蛮漬け

### 【材料】

4人前

- ① アナゴ 150g
- ② 玉ねぎ 150g
- ③ ナス 80g
- ④ 長ねぎ 40g
- ⑤ ニンジン 20g
- ⑥ 赤パプリカ 20g
- ⑦ 黄パプリカ 20g
- ⑧ 鷹の爪 2本
- ⑨ ししとう 4本

⑩ 薄力粉 大さじ1

⑪ 片栗粉 大さじ1

⑫ 揚げ油 適量

- (A)水 100cc / 淡口醤油 30cc  
酢 50cc / 濃口醤油 20cc  
みりん50cc / 顆粒出汁 小さじ1



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/>

- (1) 玉ねぎを1mm程度にスライス、ニンジンを千切りにしてボウルに入れる
- (2) ナスを1cm、長ねぎを2cm程度の輪切り、パプリカを一口大の好みの形に切り、鷹の爪の種を抜き、爆発防止のためにししとうに爪楊枝等で穴を開け、170℃の油でそれぞれを揚げボウルに入れる
- (3) アナゴの開きを2cm幅に刻み、薄力粉、片栗粉とともにビニール袋に入れよく振り全体に粉をまぶし、170℃の油できつね色になるまでしっかり揚げボウルに入れる
- (4) Aを鍋で沸かしたらボウルに注ぎラップで落とし蓋をして常温で冷ます
- (5) 2時間ほど寝かせて盛り付けて完成



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/>

