

気仙沼水産漁港部だより



2024
1

今月のオススメ食材は「タラ」です！

○タラの特徴

タラは水温の低い海域に生息する冷水性の魚種で、本県を含む三陸海域ではマダラやスケトウダラが主に漁獲されます。特に気仙沼や南三陸の近海では『マダラ』が主体となっています。

タラ（鱸）は漢字のとおり、初雪の降る頃から獲れはじめ、雪のように白い淡白な白身を持ち、高たんぱく・低カロリーで、頭から内臓まで捨てる場所がないと言われる魚です。

特に、マダラのオスの白子は「菊（キク）」と呼ばれて珍重されており、鍋や天ぷらなどで食べるとまさに絶品の一言。そのため、白子を持った大型のオスは高値で取引されます。

一方で、スケトウダラは卵が明太子の原料となるため、マダラとは反対にメスの方が高値で取引されます。



南三陸町地方卸売市場に水揚げされた「マダラ」

○地域性・季節感など

タラは冬に産卵のシーズンを迎えます。深場から産卵のため浅場へ移動してくることから、沿岸部での漁獲が増加し、気仙沼市や南三陸町の魚市場を賑わせます。

南三陸町では冬の三大祭りの一つとして、毎年1月に「寒鱸祭り」が開催され、当日は名物の寒鱸一本売りなどで賑わいます。

とろけるような身やトロリと甘い白子が一番美味しいのがこの時期。丸ごと鍋にするもよし、白身はフライやムニエル、白子はソテーや茶わん蒸しなど、様々な料理でお楽しみいただけます。ぜひこの機会に旬を迎えたタラの美味しさを、裏面のレシピなども参考にご堪能ください！



令和5年1月の「寒鱸祭り」の様子



「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!



今月のおすすめ料理😊

タラちり鍋

【材料】

4人分

- ① タラ切り身 4切れ
(大きめ)
- ② 昆布 10g
- ③ 水 3カップ
- ④ 白菜 600g
- ⑤ えのき茸 1パック
- ⑥ 春菊 1/2パック
- ⑦ 長ねぎ 1本
- ⑧ にんじん 1/4本
- ⑨ 万能ねぎ 4本分
(小口切り)
- ⑩ 大根おろし 適量
- ⑪ 一味唐辛子 適量
- ⑫ 味ポン酢 適量



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) 鍋に②昆布と③水を入れ加熱し、出汁が出たら昆布を取り出す
 - (2) 鍋に食べやすい大きさに切った①タラと④～⑧を入れ加熱する
 - (3) 十分に加熱したら⑨～⑫などの薬味と一緒に召し上がりください
- ※ 他にも木綿豆腐や椎茸、セリなどお好みの食材でお楽しみください



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/>

