

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

2023
12

今月のオススメ食材は「マダコ」です!

○マダコの特徴

マダコは世界各地の温帯海域に広く分布しています。

マダコの体長は、腕を含めて60cm程度であり、複数の吸盤が付いた8本の腕を有しています。体の構成は、上から胴体、頭、腕となっており、目が付いている部分が頭のため、頭に腕がそのままついている不思議な生き物です。

この腕は切断された場合でも再生することができ、自分の身に危険が及んだ場合には、自分の意思で腕を切り離して逃げる場合があります。

その他、マダコの皮膚は、全身に色素細胞が分布しており、周囲の環境に合わせて体色を数秒ほどで変えることができます。



○地域性・季節感など

南三陸町志津川湾で水揚げされるマダコは、「西の明石、東の志津川」と言われるほどの逸品です。東の志津川と言われる所以は、志津川湾のアワビなど上質なエサを食べ旨味が凝縮しているためと言われています。

当地域では、タコカゴと呼ばれる漁具を用いたカゴ漁業で漁獲しており、餌となるサバやサンマの切り身を入れたカゴを前日に海へ投入し、翌朝早くに引き揚げます。

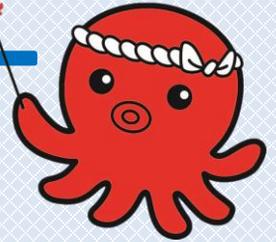
この時期のマダコは、身の締まりがよく旨味が凝縮されており、刺身で食べるとぎゅっと引き締まった歯ごたえと、噛むほどにあふれる芳醇な旨味があります。今期はマダコが豊漁となっています。ぜひこの機会に今の時期にしか味わえないマダコの美味しさを、刺身や裏面のレシピなども参考にご堪能ください!



南三陸町地方卸売市場に水揚げされたマダコ



今月のおすすめ料理😊



タコとじゃがいもの エスカルゴバター

【材料】

2人前

- ① マダコ(ボイル) 100g
- ② じゃがいも 200g
- ③ ベーコン 80g
- ④ しめじ 80g

- ⑤ オリーブオイル 大さじ1.5
- ⑥ ハーブソルト 0.5g
(塩でも可)
- ⑦ 濃口醤油 小さじ1

- ⑧ 無塩バター 40g
 - ⑨ パセリ(葉) 5g
 - ⑩ にんにく 1片
 - ⑪ 塩 2g
 - ⑫ 胡椒 少々
- エスカルゴバター



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) バターを常温にしてポマード状にしておき、みじん切りにしたパセリ、すりおろしたにんにく、塩、胡椒を混ぜ込み、円柱状にラップでくるみ冷やし固めておく
- (2) じゃがいもを濡らしたキッチンペーパーでくるみ更にラップで包み、電子レンジで加熱しておく(500Wで6~7分くらい)
- (3) ベーコンは厚切り、マダコは薄くスライスした後、細かく切れ込みを入れる。しめじは1本ずつほぐし、じゃがいもは冷めた後、皮ごとくし形に切る
- (4) フライパンにオリーブオイルをしき、弱火でベーコンの表面をカリッと焼く
- (5) ベーコンを取り出し、残ったオリーブオイルでじゃがいもを中火で表面をカリッと焼き、ハーブソルトとしめじを加え火を通す
- (6) マダコとベーコンを加えエスカルゴバターを混ぜ合わせ中火で加熱する
- (7) 仕上げに醤油を鍋肌にかけてまわし焦がし醤油の香りを加えて完成



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/>

