

# 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

11

## 今月のオススメ食材は「サメ」です!

### ○サメの特徴

サメは、海に住む軟骨魚類の一種で、ヨシキリザメやホホジロザメの他、世界には500種類を超えるサメが生息しています。全長が12mを超えるものまであり、形状や大きさ、生態など種類によって様々です。

軟骨魚類は浮き袋がないため、海水より比重の軽い尿素を体にため込むことで水に浮きやすい体を作っています。



気仙沼市魚市場に水揚げされたネズミザメ

### ○地域性・季節感など

気仙沼市のサメの水揚げ量は全国一位を誇り、日本で唯一のサメ博物館「シャークミュージアム」があります。

水揚げされるサメは、主にヨシキリザメやネズミザメ（もうかざめ）で、はえ縄漁業などにより漁獲されます。中でも最も水揚げ量の多いヨシキリザメは、フカヒレやはんぺんの原料として利用されています。また、ネズミザメの心臓は「もうかの星」と呼ばれ、食用として販売されています。サメは、高たんぱく・低カロリーなだけでなく、DHAやビタミンも豊富に含まれています。

地域の新たな食材として利用の促進を図るため、気仙沼かなえ漁業株式会社とリアス調理製菓専門学校が考案したヨシキリザメのメンチカツとサメ団子の酢豚風を令和5年10月22日に開催された気仙沼市産業まつりにて販売しました。

ぜひ裏面のレシピを参考に、サメのおいしさをご堪能ください!



産業まつりで展示したヨシキリザメ



サメ団子の酢豚風



# 今月のおすすめ料理😊

## ヨシキリザメのメンチカツ

### 【材料】

13個（1個当たり約70g）

- ① ヨシキリザメの肉 300g
- ② 合挽肉 100g
- ③ 玉ねぎ 200g

- (A)片栗粉 40g
- マヨネーズ 40g
- パプリカパウダー 1g
- ナツメグ 1g
- 塩 小さじ1
- コショウ 0.2g
- ほんだし 5g
- パン粉 40g



- ④小麦粉 適量
- ⑤パン粉 適量
- ⑥卵 1個
- ⑦揚げ油(サラダ油) 適量

レシピ提供：気仙沼リアス調理製菓専門学校  
調理協力：一般社団法人 宮城県北部鯉鮪漁業組合  
ケーティーデリス 佐藤 兼司  
食材提供：気仙沼かなえ漁業株式会社

- (1) ヨシキリザメの肉を適当なサイズに切る
- (2) ヨシキリザメの肉を、2～3度水洗いし、キッチンペーパーでよく水を切る
- (3) ヨシキリザメの肉をフードプロセッサーに入れ、すり身状にする
- (4) 玉ねぎをみじん切りにする
- (5) ヨシキリザメの肉、合挽肉、玉ねぎをボウルに入れ、(A)を加えて混ぜ合わせる
- (6) 生地を60gずつ、小判型に成形する
- (7) 成形した生地の表面に小麦粉→溶き卵→パン粉の順につける
- (8) 揚げ油は170℃ほどにして、こんがりとキツネ色になるまで、上下何度か返しながら5分ほど揚げれば完成



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/>

