

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
9

今月のオススメ食材は「カツオ」です！

○カツオの特徴

カツオは世界中の暖かい海に分布する回遊魚です。

カツオはマグロと同様に、常に泳ぎ続ける魚です。

その理由として、浮袋が未発達なため、泳ぎを止めると沈んでしまうこと、エラ蓋を動かさないため、高速で泳ぐことで大量の海水を口からエラに送り込み、酸素を取り込む必要があること等が挙げられます。

他にもカツオの特徴として、お腹の縞模様があります。海を泳いでいる間はほとんど模様が見えませんが、水揚げされると縞模様が現れます。



気仙沼市魚市場へのカツオの水揚げ風景



○地域性・季節感など

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、26年連続で生鮮カツオの水揚げ量日本一を記録しております。

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、秋以降に南の暖かい海に戻っていきます。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。

「戻りカツオ」は脂の乗った濃厚な味わいを楽しめます。薬味を添えた刺身やタタキ、裏面のレシピを参考にした美味しい料理を食べて、生鮮カツオ水揚げ27年連続日本一達成を応援しましょう！



今月のおすすめ料理😊

カツオの竜田揚げ タルタルソース

【材料】

2人前

- | | | |
|---------|------|---------|
| ① カツオ | 120g | |
| ② 酒 | 大さじ2 | 下味調味料 |
| ③ 濃口醤油 | 大さじ1 | |
| ④ おろし生姜 | 2g | |
| ⑤ 玉ねぎ | 50g | タルタルソース |
| ⑥ 大葉 | 4枚 | |
| ⑦ 卵 | 1個 | |
| ⑧ マヨネーズ | 50g | |
| ⑨ 塩 | 1.5g | |
| ⑩ 胡椒 | 適量 | |
| ⑪ ガリ | 30g | |
| ⑫ 片栗粉 | 40g | |
| ⑬ 揚げ油 | 適量 | |
| ⑭ サラダ菜 | 適量 | |
| ⑮ トマト | 適量 | |
| ⑯ レモン | 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) カツオを5mm程度に切り分け、下味調味料に5分程度漬ける
- (2) 玉ねぎをみじん切り、大葉を千切りし、それぞれを流水でさらす
- (3) ゆで卵を作り、ボウルの中でマッシャー等をつぶし、マヨネーズ、塩、胡椒、千切りのガリ、綺麗な布巾等に包みよく絞り水気を切った玉ねぎ、大葉と混ぜ合わせる
- (4) 水気を拭き取ったカツオに片栗粉をまぶし、少なめの油で揚げ焼きにして、サラダ菜の上に盛り、(3) で作ったタルタルソースをかけ、トマト、レモンを添えて完成



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/>

