

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

2024
3

今月のオススメ食材は「メカジキ」です!

○メカジキの特徴

上あごから長く突き出した吻(ふん)が特徴的なメカジキは、大きいものは体長5m、体重400kgを超えることもある大型の回遊魚です。

吻は非常に長く剣を思わせるような形をしており、学名では*Xiphias gladius** (ズィフィアス グラディウス)、英語圏ではソードフィッシュと呼ばれています。

メカジキはこの吻を用いてエサとなる魚を叩いて、弱らせてから捕食すると言われています。また、船上で暴れると危険なことから、漁獲後すぐに切り落とされ、魚市場には吻のない状態で水揚げされます。

※gladius: 古代ローマの剣



気仙沼市魚市場に水揚げされたメカジキ



「令和5年度高校生地産地消お弁当コンテスト」入賞作品
メカの甘酢あんかけクルクル弁当～気仙沼さ来る来る～

○地域性・季節感など

メカジキは宮城県では身近な魚であり、気仙沼市魚市場への水揚量は日本一を誇っています。

気仙沼では、市内の飲食店で刺身やステーキ、ハーモニカと呼ばれる背びれ付け根の希少部位を使った煮物などの料理を楽しむことができます。また、「令和5年度高校生地産地消お弁当コンテスト」では、地元高校生がメカジキを使用したお弁当を考案し宮城県知事賞を受賞するなど、メカジキを美味しく調理する食文化が醸成されています。

この時期に漁獲されるメカジキは「冬メカ」と呼ばれ、脂がたっぷり乗っており、唐揚げや照焼きなど油との相性も良く身がふわっとしているのでボリューム満点の料理ができます。ぜひこの機会に裏面のレシピなども参考に、メカジキの美味しさをご堪能ください!



今月のおすすめ料理😊

メカジキのバター焼き にんにく醤油ソース

【材料】

4人分

- ① メカジキ 60g×4切れ
- ② 片栗粉 適量
- ③ バター 15g
- ④ にんにくみじん切り 2かけ分
- ⑤ 醤油 大さじ2
- ⑥ 酒 大さじ2
- ⑦ 味醂 大さじ2
- (砂糖 大さじ1)

ソース
調味料



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：(一社)宮城県北部鯉鮪漁業組合
<http://www.hokkatsu.net/>

- (1) メカジキに片栗粉をまぶしておく
 - (2) フライパンにバターとにんにくみじん切りを入れ弱火で加熱する
 - (3) にんにくの香りが出たら、片栗粉をまぶしたメカジキを入れる
 - (4) メカジキを加熱し過ぎないように強火で短時間に両面を焼いたら、ソース調味料を入れひと煮立ちさせる
 - (5) お好みの付け合わせとともに皿に盛り、(4)で煮立てたソースをかけて完成
- ※ ソース調味料に砂糖を入れると照焼き風になりお子様も食べやすくなります。
お好みに合わせてお試しください！



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/>

