

# 気仙沼水産漁港部だより



2025  
12

## 今月のオススメ食材は「サバ」です！

サバは日本近海に広く生息する魚種で、マサバとゴマサバの2種類がいます。マサバは、春から夏にかけて産卵のため、伊豆諸島周辺海域に生息していますが、産卵後は北上し、秋には三陸沖に移動します。三陸沖で餌をたくさん食べたサバは晩秋に脂が乗り、旬を迎えてとても美味しいになります。



脂が乗った旬のマサバ



あら汁風サバ缶で簡単お味噌汁

● あら汁風サバ缶で簡単お味噌汁 レシピ ●

- (1) お好みの野菜、水を鍋に入れ、沸騰させて煮る。
- (2) 具材に火が通ったら、サバの水煮缶(汁ごと)、油揚げ、味噌、おろし生姜を鍋に入れ、沸騰しないように弱火で数分煮たら完成！

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/>



### サバの基礎知識

『青魚の王様』であるサバには、血液をサラサラにするEPAや脳の働きをサポートするDHAなどのオメガ3脂肪酸、代謝をサポートし疲れにくい体を作るビタミンB群、血の巡りを整え、冷えやダルさ予防にもなる鉄分など、健康な体作りに必要不可欠な栄養素が豊富に含まれています。

旬を迎えたサバはこれから寒い冬を乗り切るために大変おススメです。

### サバの加工利用について

サバは、塩焼きや味噌煮などの家庭料理の他、干物や〆鰻など様々な加工品で利用されています。120℃以上の高温で加圧加熱殺菌処理を施したレトルト加工品は、骨まで柔らかくなり、栄養満点のサバを丸ごと食べられるので学校や介護施設でも提供されています。特に缶詰は洋風に味付けした商品や、お土産で買いたくなるようなオシャレなパッケージデザインの商品なども販売されており、近年人気が高まっています。

味良し！栄養良し！ビジュ良し！の宮城県産旬のサバ！是非ご賞味ください！



## 「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、もっともっと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！

## 低未利用魚種や暖水性魚種をテーマに 「料理教室」が開催されました！



令和7年11月18日（火）、魚食普及や地産地消、漁協女性部員同士の交流促進を目的とした北部地区漁協女性部連絡協議会主催の料理教室が気仙沼市魚市場内のクッキングスタジオで開催されました！

今年のテーマは「～和食のプロ直伝～環境変化にも負けないぞ！美味しく食べて頑張ろう！エイエイ魚（うお）一！」。

和食のプロであられる気仙沼リアス調理製菓専門学校副校長の松田大志先生を講師にお招きし、近年の海洋環境変化に伴う高水温化の影響で増加傾向にある低未利用魚種や暖水性魚種のほか、地元の農林食材を使ったレシピを学びました。



料理教室の様子



アカエイの煮付け



上：カマスの筒焼き  
下：フノリの真薯



サワラのけんちん蒸し



フルーツゼリー

### 和食のプロ直伝レシピ

作ったメニューは、アカエイの煮付け、カマスの筒焼き、サワラのけんちん蒸し、フノリの真薯、フルーツゼリーの全5品。水産物のほか、「気仙沼地方振興事務所×気仙沼リアス調理製菓専門学校」プロジェクトチームによるコラボ企画で椎茸、メンマ、シャインマスカットなど、地元の農林食材も使用するなど、地域の魅力がぎゅっと詰まった料理教室になりました！

参加者からは、「アカエイは全く臭みもなく、ナメタガレイみたいで美味しいかった！」、「プロの技を間近で見られて、すごく勉強になった！」、「浜に帰って、地元でも料理教室を開いてみたいなって思いました！」など喜びの声が多く挙がっていました！

各女性部の垣根を越えた楽しい交流の場として、今年も大好評でした！

● 和食のプロ直伝の各種レシピはこちら！👉

発行：宮城県気仙沼地方振興事務所 水産漁港部  
<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/ks-tihouken-sg/>

