

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

2025
10

今月のオススメ食材は「サンマ」です!

近年、不漁が続いていたサンマ漁ですが、黒潮大蛇行の終息の影響もあってか、今年はまとまった水揚げが続いており、豊漁を期待したいところです。

サンマは秋の味覚の代表格として広く知られており、刺身や塩焼きで楽しめるほか、缶詰などの加工品にも利用されています。中でも気仙沼は、全国有数の水揚げ量を誇る地域であり、盛漁期には他県の漁船も入港し、市場は大いに賑わいます。

また、落語「目黒のさんま」にちなんだ祭り「目黒のさんま祭」では、気仙沼産のサンマが炭火焼きで振る舞われ、参加者に秋の味覚を届けています。目黒区と気仙沼市は友好都市協定を締結しており、サンマを通じた地域間交流も盛んに行われています。

サンマの基礎知識

黒潮の流れる海域で生まれたサンマは、成長とともに北上し、初夏になるとプランクトンが豊富な親潮海域へと移動します。そこで十分な餌を摂取して脂肪を蓄え、秋になると親潮の流れに沿って三陸沖から常磐沖へと南下します。

“秋刀魚”という漢字が示すように、サンマは銀色の細長い魚体を持ち、秋に旬を迎える魚です。中でも、大型で脂の乗った個体は下顎が黄色く色づき、身体に丸みが出るのが特徴です。スーパーや鮮魚店などでサンマを見かけた際には、ぜひ黄色い下顎に注目してみてください。美味しいサンマを選ぶ目安になります。

今年の大型サンマ漁船一斉出漁『出船おくり』には、女優の杏さんがご家族との旅行で会場に訪れていました。



黄色くなったサンマの下顎



『出船送り』の様子



「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！



サンマのおすすめ料理😊

サンマの唐揚げ・南蛮ソース

【材料・4人分】

①サンマ	3尾
②片栗粉	適量
③醤油	100cc
④酢	100cc
⑤砂糖	30g
⑥長ネギ（みじん切り）	1本分
⑦おろし生姜	小さじ1



【作り方】

- ①を三枚におろし、腹骨を取る。
キッチンペーパーで水気を切り、②
をまぶして180℃の油で揚げる。
- ③～⑦をよく混ぜ、ソースを作る。
- 揚げた熱々の①にソースをかけて
でき上がり。

【ポイント】

筒切りでも、二度揚げ等することで、三枚にお
ろさず骨ごと食べられます。

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/>

サンマを食べよう

サンマはタンパク質よりも脂質の方が多いという珍しい魚です。栄養面ではカルシウムの吸収率を高めるビタミンDや、免疫抗体の生成に関わる葉酸など、健康に良い成分が含まれます。サンマを食べて食欲の秋を満喫しましょう！

本記事「おすすめ料理」は、2021年10月号の再掲となります。
是非、旬のサンマで美味しい料理をお楽しみください。

地場産品直売会 in 宮城県気仙沼合同庁舎

10/17（金）11:00～13:00 宮城県気仙沼合同庁舎において地場産品直売会を開催します。気仙沼・南三陸の自慢の逸品が大集合！皆さまのご来場を心よりお待ちしております。