

# 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

2026

4

## 今月のオススメ食材は「カレイ」です！



マコガレイ

### ○特徴

扁平な体を海底に寝そべらせて生活するカレイは、片側に眼が2つ並ぶという特徴的な姿をしています。生まれて間もないころは他の魚と同じく、左右に1つずつ眼がありますが、成長とともに片側へ移動していきます。



カレイ仔魚  
生後30日

### ○季節感・地域性など

宮城県ではカレイのうち、ホシガレイとマコガレイについて、基準に満たない大きさの漁獲禁止・人工的に育成した種苗の放流・禁漁期や禁漁区の設定など、持続可能な資源管理に取り組んでいます。

冬に産卵を終えたマコガレイは、春から夏にかけて身質が良くなり、煮付け・フライ・ムニエルなど、さまざまな料理で美味しく味わえます。裏面のレシピなどを参考に、ぜひ旬のカレイ料理にチャレンジしてみてください！

### ○主なカレイの種類

ナメタガレイ  
(ババガレイ)



宮城県の年取り魚で、子持ち魚を縁起物として食べるため、産卵期の冬に多く出回る。標準和名はババガレイで、ナメタガレイは地方名。

ホシガレイ



上質で美味しい白身魚として知られる高級魚。栽培漁業の対象種であり、気仙沼市や南三陸町を始め、県内各地で種苗放流が行われている。



## 「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、もっともって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!



## カレーのおすすめ料理😊

カレーのから揚げ タルタルソース

【材料】（2人分）

- |         |      |
|---------|------|
| ① カレイ   | 1枚   |
| ② 塩     | 適量   |
| ③ 片栗粉   | 適量   |
| ④ 揚げ油   | 適量   |
| ⑤ 玉葱    | 80g  |
| ⑥ マヨネーズ | 100g |
| ⑦ ガリ    | 40g  |
| ⑧ 卵     | 2個   |
| ⑨ 大葉    | 10枚  |
| ⑩ 好みの野菜 | 適量   |



## カレーを食べよう

是非、旬のカレイで美味しい料理  
をお楽しみください。

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) カレイの鱗とぬめりを包丁でしっかり除去し、内臓、頭を取り除く。
- (2) 水気を拭きとり、2～3切れにぶつ切りにして、塩をして15分ほどおく。
- (3) 玉葱をみじん切り、大葉を千切りにして流水でさらして布にくるみ、しっかり水分を絞る。
- (4) ゆで卵をホイッパーで潰し、マヨネーズ、千切りのガリ、玉ねぎ、大葉と混ぜ合わせ、タルタルソースを作っておく。
- (5) カレイからしみ出た水分を拭きとり、片栗粉をまぶして揚げる。
- (6) 好みの野菜を調理して一緒に盛り付け完成。



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/>

