

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

8

今月のオススメ食材は「アジ」です!

○アジの特徴

アジ（マアジ）は、日本近海に広く分布する代表的な回遊魚で、宮城県では主に定置網で漁獲される身近な魚です。

体の側線に沿って並ぶ硬いうろこ「ゼイゴ」が大きな特徴で、これが他の魚との見分ける目印にもなっています。

身は、ほどよく脂がのり、うま味が豊かで、くせの少ない上品な味わいが魅力です。また、良質なタンパク質に加え、DHAやEPAなどのオメガ3脂肪酸やビタミン、ミネラルが含まれており、栄養面でも優れた魚として知られています。



○地域性・季節感など

アジは日本全国の沿岸域、非常に浅いところから水深100mまで群れを作って生息する魚で、「味が良いからアジ」と名付けられたという説があるほど、古くから日本人に愛され、日本の食卓に最も馴染み深い魚の一つです。

特にこの時期の三陸沖で獲れるアジは、暖流に乗って北上し、豊富な餌を食べて丸々と太っており、一年で最も脂が乗って美味しくなります。

アジは、鮮度を活かしたお刺身やなめろうで脂の甘みを楽しめます。また、裏面のレシピなども参考に、旬のアジ料理にチャレンジしてみてください!

マダイ・ミズダコもオススメです!



『マダイ』
近年、海洋環境の変化により、宮城県近海でマダイが水揚げされるようになりました。

『ミズダコ』
タコの名産地として「西の明石、東の志津川」とも称される南三陸町の志津川地区では、夏にミズダコ、冬にマダコが多く水揚げされます。





「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！



アジのおすすめ料理😊 鰯のフリット サルサソース

【材料】 2人前

- ・鰯切り身……………120g
- ・塩……………少々
- ・薄力粉……………適量

- A {
- ・薄力粉……………50g
 - ・卵……………1個
 - ・水……………大さじ2
 - ・サラダ油……………大さじ1
 - ・ベーキングパウダー…2g

- ・トマト…(約1/2個) 80g
- ・玉ねぎ…(約1/4個) 40g

- B {
- ・ケチャップ……………15g
 - ・タバスコ……………2滴
 - ・塩……………0.5g
 - ・ライム絞り汁……………1/8個分
(レモンでも可)

- ・大葉……………5枚
- ・ライム……………1/8個分
(レモンでも可)



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.kesennuma-gyokyou.or.jp/>

- (1) 鰯の小骨を取り除き、両面に薄く塩をして30分程置き、滲んできた水分を拭きとる。
- (2) 玉ねぎをみじん切りにして水にさらし、しっかり絞る。
- (3) トマトを小角に切り、玉ねぎとBと混ぜ合わせる。
- (4) Aを混ぜ合わせ衣を作り、薄力粉をまぶした鰯を衣にくぐらせ160～170℃の油であげる。
- (5) 千切りした大葉と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/>

