

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

7

今月のオススメ食材は「アナゴ」です!

○アナゴの特徴

アナゴは夜行性で、昼間は砂泥底の穴や岩の隙間などに潜む習性があることから「穴子」と呼ばれるようになりました。

細長い体型の見た目が似ているアナゴとウナギですが、ウナギはほとんどの時期を川などの淡水の場所で過ごすのに対し、アナゴは海で一生涯を過ごす海水魚です。

見た目もよく見ると、ウナギは全体的に黒色であるのに対し、アナゴは薄茶色で白い斑点が目立つのが特徴です。

また、宮城県ではアナゴのことをハモと呼ぶ場合もありますが、関西でよく食べられるハモとは全くの別種です。

ちなみに、ハモの生息域は福島県以南となっており、宮城県では滅多に漁獲されません。



○地域性・季節感など

宮城県では、穴に潜む習性を利用したアナゴ筒漁が古くから盛んで、全国トップクラスの水揚量を誇ります。

県内ではハモ胴漁とも呼ばれるアナゴ筒漁ですが、魚体を傷つけないのが特徴です。この漁法で獲られたアナゴは、身の味が落ちにくく、寿司屋や料亭でも重宝される絶品となっており、「北限のアナゴ」とも呼ばれ高い評価を受けております。

一般的にアナゴの旬は、夏の6～8月と言われています。この時期のアナゴは脂が少なく淡泊なさっぱりとした味わいとなっておりますので、旬を迎えたアナゴをご賞味ください。

アナゴ、ウナギ、ハモの見た目の違い



『アナゴ』
薄茶色。目が大きい。
上あごが出ている。



『ウナギ』
黒色。目が小さい。
下あごが出ている。



『ハモ』
茶褐色。鋭い歯を持ち、
口が大きい。



アナゴを漁獲する筒



「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。みんなで食べてください！



アノゴのおすすめ料理😊

魚香海鰻 ユウシャンハイマン 穴子のピリ辛いため

【材料】

- ・穴子 100g
(下味：塩、胡椒、酒)
- ・片栗粉 15g
- ・長葱 40g
- ・ニンニクの芽 30g
- ・しめじ 60g
- ・おろし生姜 8g
- ・豆板醤 5g

【合わせ調味料】

- ・水 50g
- ・顆粒中華だし 2g
- ・醤油 18g
- ・酒 8g
- ・砂糖 6g
- ・酢 15g
- ・胡椒 少々
- ・片栗粉 5g

【仕上げ】

- ・ラー油 5g



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) 材料を適当にカットし穴子に下味を付けてから片栗粉を全体にまぶす。
- (2) 合わせ調味料をすべて混ぜ合わせる。
- (3) 穴子、野菜を火が通るまで揚げてからしっかり油を切る。
- (4) 鍋に少量の油を入れ、豆板醤と生姜を香りが出るまでいためて、用意した合わせ調味料を入れ、とろみがつくまでしっかり火を入れる。
- (5) 揚げた穴子と野菜を戻し入れ調味料と絡め合わせ、仕上げにラー油を混ぜ器に盛りつけて完成。



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/>

