

気仙沼水産漁港部だより



2026

10

今月のオススメ食材は「サンマ」です！

○サンマの特徴

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。

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。

気仙沼は、全国有数のサンマ水揚げ量を誇る地域であり、昨年は本州1位でした。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。

「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。



黄色くなったサンマの下顎



○地域性・季節感など

8月中旬にサンマ漁船が一斉に出港する「出船おくり」という催しが行われます。家族や漁業関係者などが航海の安全と大漁を願って漁船を送り出し、漁船は集魚灯を点けてこれに応えます。サンマとの関わりが深い土地ならではの光景です。

裏面のレシピも参考に、今が旬のサンマを是非お楽しみください！



大型サンマ漁船一斉出漁「出船おくり」



「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😊

秋刀魚香るバター醤油パスタ

【材料】 2人前

- ・秋刀魚……………1尾
- ・シメジ……………50g
- ・にんにく……………2片
- ・バター……………10g
- ・大葉……………5枚
- ・オリーブオイル…大さじ2
- ・好みのパスタ……乾麺200g
- ・濃口醤油……………大さじ2
- ・酒……………100cc
- ・唐辛子……………適量
- ・塩……………適量



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) 秋刀魚に薄く塩を振り30分置いた後、しみ出た水分を拭き取り、オリーブオイル、粗く刻んだにんにく、大きめにほぐしたシメジと一緒にフライパンで焼く。
- (2) 焼けた秋刀魚とニンニク、シメジを取り出し、秋刀魚の身を小骨等が混入しないように大きめにほぐす。頭、骨、内臓をフライパンへ戻し、酒、醤油を加え沸騰後、2分程煮詰めて漉す。
- (3) パスタを茹で、フライパンに投入後、煮汁、秋刀魚の身、シメジ、バターを加熱しながら馴染ませ、好みに塩で調整後、刻んだ大葉、唐辛子を添えて完成。



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/>

