

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

9

今月のオススメ食材は「タチウオ」です!

○タチウオの特徴

タチウオは、北海道から沖縄まで広く生息していますが、暖水性の魚のため、漁獲の中心は黒潮の影響を受ける本州中部より西側です。近年、西日本では減少傾向で、静岡県以東では増加しており、海水温上昇などによりタチウオの分布が北偏傾向にあります。

名前の由来は、銀色に輝く細長い体が刀のように見えることから「太刀（たち）魚」と呼ばれるようになったという説が一般的です。一方、水中で立つように泳ぐ姿から「立ち魚」と呼ばれるようになったという説もあり、由来には諸説あります。

宮城県では定置網や底びき網のほか、一本釣りなどで漁獲され、鮮度やサイズ、魚体の状態が良いものは、高級魚として扱われます。

また、遊漁の対象魚としても人気であり、ジギングや餌釣りなどで楽しまれています。体高が指5本を越える大型のタチウオは、釣り人から「ドラゴン」と呼ばれ、憧れとなっています。

成長すると、大型のもので150cmほどになります。鋭い歯を持ち、魚類やイカ類などを食べる肉食性の魚です。うろこはなく、体の表面はグアニンという銀色の物質で覆われています。



○地域性・季節感など

タチウオは宮城県ではあまり馴染みのない魚でしたが、近年は宮城県沿岸での水揚げが増加し、2018年以降は年間100トンを超える水揚げとなっています。

水揚げが増加した背景には、本種が暖水性の魚であることから、近年の海水温の上昇などに伴い、分布や来遊の範囲が北に広がったことなどが影響している可能性があります。

宮城県では夏から秋にかけて多く水揚げされるタチウオは、クセのない白身とほどよい脂が特徴です。加熱すると身がほぐれやすく、塩焼き、煮付け、フライなど、和洋を問わずさまざまな料理に利用できます。裏面のレシピも参考に、旬のタチウオ料理に挑戦してみてください!



「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！



タチウオのおすすめ料理😊

太刀魚のからあげ黒酢あんかけ

【材料】2人前

- ・太刀魚……………180g
(塩、胡椒、酒)片栗粉
- ・玉葱……………1/8個
- ・赤ピーマン……………1/8個
- ・ズッキーニ……………1/4本
- ・茄子……………1本

【黒酢ソース】

- ・たまり醤油……………7g
- ・醤油……………10g
- ・水……………33g
- ・砂糖……………21g
- ・黒酢……………15g
- ・はちみつ……………7g
- ・酢……………25g

(仕上げ)

- ・水溶き片栗粉……………適量
- ・ごま油……………小さじ1



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) 黒酢ソースを混ぜ合わせる。
- (2) 野菜は大きめにカットする。
- (3) 太刀魚は3枚におろして6カットし塩コショウと酒で下味を付けて片栗粉をしっかりまぶす。
- (4) 太刀魚を180℃の油でカリッと揚げ、野菜も素揚げする。
- (5) フライパンに合わせておいた黒酢ソースを入れ沸かし水溶き片栗粉で固くならない程度にとろみを付け、揚げた太刀魚と野菜をもどし入れて混ぜ合わせ、ゴマ油を入れ仕上げる。
- (6) お皿に盛りつける。



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/>

