

8月  
AUGUST

今月のお薦め!

# クジラ

## クジラステーキのパワーサラダ

毎月第3水曜日は  
みやぎ  
**水産の日**  
宮城の水産物も食べよう!



レシピ提供: ハウス食品株式会社

新鮮なクジラ肉をミディアムレアに仕上げ、  
色鮮やかな野菜やナッツをたっぷり盛りつければ、  
栄養バランス満点の一皿が完成!

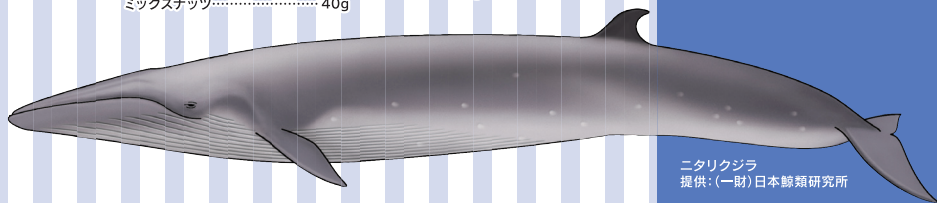
### 材料 (4人分)

|                        |       |
|------------------------|-------|
| クジラ肉(赤身・刺身用).....      | 300g  |
| レタス・水菜・ルッコラなど.....     | 200g  |
| ミニトマト.....             | 8個    |
| マッシュルーム.....           | 4個    |
| サラダ油.....              | 大さじ1  |
| ★玉ねぎ.....              | 中1/2個 |
| ★ハウス特選本香り生しょうが.....    | 小さじ1  |
| ★ハウス特選本香り生にんにく.....    | 小さじ1  |
| ★しょう油.....             | 大さじ3  |
| ★ごま油.....              | 大さじ2  |
| ★レモン汁.....             | 大さじ1  |
| ★GAVANあらびきブラックペパー..... | 小さじ1  |
| ミックスナッツ.....           | 40g   |

### 作り方

- レタスは一口大にちぎり、水菜は長さ4cmくらいに切り、水気をよく切っておく。ミニトマトは2等分に切り、マッシュルームは薄切り、玉ねぎはすりおろし、ミックスナッツは砕いておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、クジラ肉をミディアムレア程度に両面焼く。フライパンの空いたスペースでマッシュルームも炒める。
- ボウルに★の材料を入れて混ぜ、②のクジラ肉が焼けたら10分くらい漬ける。
- 器に①の葉野菜を盛り、③のクジラ肉を1.5センチ幅に切つてのせて、タレをかける。
- 炒めたマッシュルーム、ミニトマト、ミックスナッツを散らす。

石巻市鮎川は、日本を代表する捕鯨基地として、古くからクジラ漁が盛んに行われてきました。今年32年ぶりに商業捕鯨が再開されたことにより、県内の鮮魚店やスーパーでもクジラ肉を多く見かけるようになりました。高たんばく低カロリーで栄養満点、体力勝負の夏こそ積極的に取り入れたい食材です。



ニタリクジラ  
提供: (一財)日本鯨類研究所



第40回

# 全国豊かな海づくり大会

よみがえる 豊かな海を 輝く未来へ ~食材王国みやぎ大会~