

おいしいものがたくさん!

まんぷくみやぎ

宮城県には全国に誇るおいしい食材がたくさんあります。
今号も自慢の食材をご紹介します。

シラウオ



透き通るほど
つややかな姿が、捕獲すると
乳白色へと変化します。

シラウオ(白魚)は、初春に漁獲されることから、春の訪れを告げる「春告げ魚」として親しまれています。県内では、七ヶ浜町や亶理町などの沿岸地域で水揚げされています。

名前や姿が似ているシロウオ(素魚)と混同されることがありますが、シラウオはアユやワカサギに近い魚で、シロウオはハゼの仲間です。

体長およそ10cmの白身にはうまみがたっぷり詰まり、癖がなく食べやすいのも特徴です。優しい味わいで、天ぷらのほか、卵とじなど素材のうまみを引き立てる料理によく合います。

釜揚げしらうお丼



おいしいレシピ

シラウオの卵とじ

ふんわりした卵とシラウオのうまみが、優しく口に広がる一品です。ほかほかのご飯にのせて、丼にして味わうのもお勧めです。

材料(2人分)

- シラウオ …………… 100g
- 三つ葉…………… 4~5本
- 長ネギ…………… 1/4本
- 卵…………… 1個
- 和風顆粒だし… 小さじ1/2
- 薄口しょうゆ …… 大さじ1
- みりん…………… 小さじ1
- 粉サンショウ ……少々

作り方

- ① シラウオは水洗いし、水気を切る。三つ葉は2cm程度に切り、長ネギは斜め切りにする。
- ② 卵はボウルに割り入れ、溶いておく。
- ③ 鍋に水1カップと和風顆粒だしを入れて火にかけ、沸騰したら薄口しょうゆ、みりんを加え、味を調える。
- ④ 長ネギを入れて火を通し、シラウオを加える。
- ⑤ 再び沸騰したら溶き卵を回し入れ、半熟になったら、すぐに火を止める。
- ⑥ 器に盛り付け、三つ葉、粉サンショウを散らして完成。

(1人分/85kcal 食塩相当量2.1g) ※この表示値は目安です。



県のおいしい水産物を皆さんにもっと知ってもらい食べてもらうため、毎月第3水曜を「みやぎ水産の日」と定めています。宮城の水産物について学び、食べるきっかけとなるよう、さまざまなPRを行っています。

詳しくはこちら!

