

～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日



だより

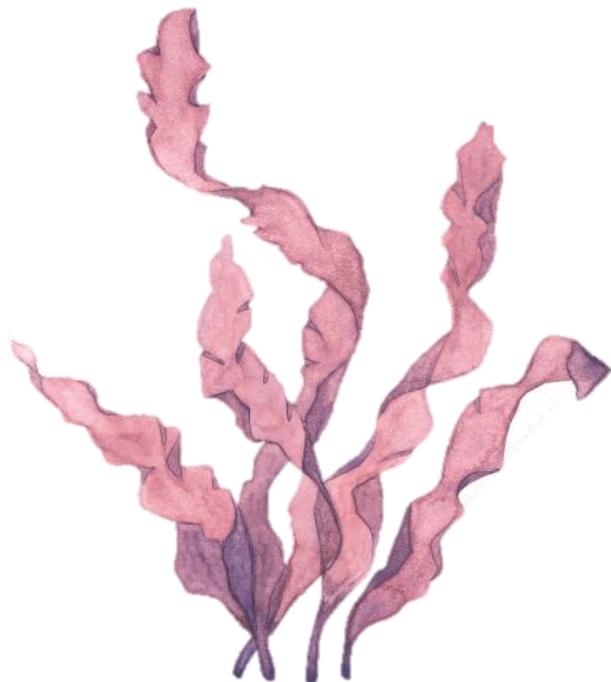
2015

12月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ! 「ホタテガイ」にくわえ、
仙台湾の今月のオススメは今が旬の・・

「 / リ 」 だよ!



海の 苔り

宮城県は全国で一番早く新ノリの生産が始まり、「みちのく寒流のり」として全国に出荷されています。

海の緑黄色野菜といわれるほど栄養豊富で、ビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれています。

外海で育てられるため、しっかりとした歯ごたえとパリッとした美味しさがあります。風味豊かな宮城のノリをいっぱい食べてくださいね!

毎月第三水曜の週は 水産^{ウイーク}Weekだよ!

豆知識

《ノリは古来より食されています!》



ノリ養殖施設

古来から日本の伝統的な食品として皇室に献上されるなど、貴重な存在です。

701年に制定された日本最初の律令である大宝律令には8種類の海藻が租税品として定められ、その中にノリも含まれています。

《ノリとご飯は合う!》



ノリにはデンプンの消化を助けるビタミンB群が多く含まれており、ごはんと非常に相性が良いのです。このため、昔からおにぎり、のり巻き、お餅の友として利用されてきました。

発行: 宮城県仙台地方振興事務所水産漁港部
「みやぎ水産の日」ホームページアドレス
<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/suishin/suisannohi.html>



～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日



2015

12月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ! 「かまぼこ」にくわえ、
仙台湾の今月のオススメは今が旬の・・

「カレイ」だよ!



表面の色がツヤツヤ
して程よいヌメリが
あるものが良い。

魚 鱈

か
れ
い

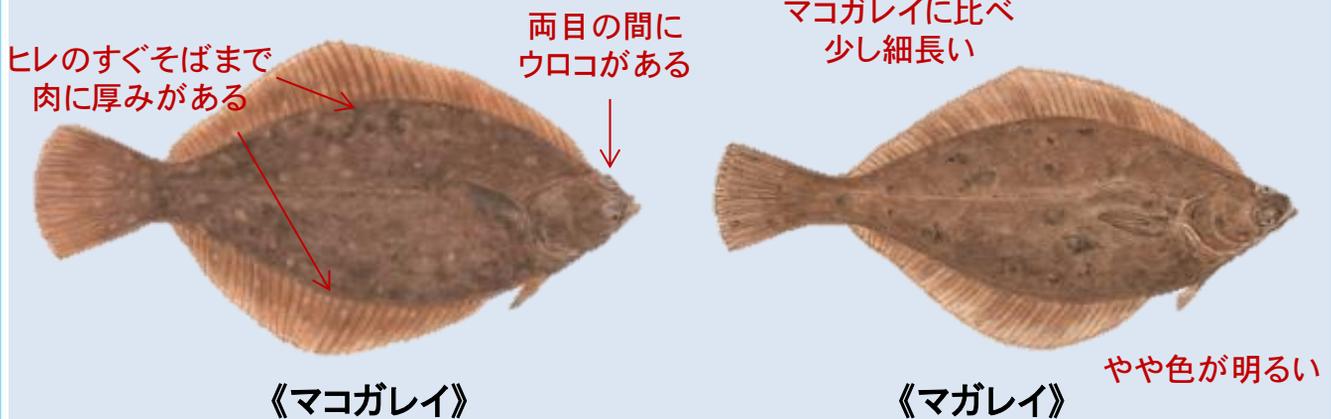
「左ひらめ、右かれい」といわれるように、腹を下にして置いた時目の位置でヒラメとカレイは見分けられます。一般的には、刺身食材として、ヒラメは高級魚として知られていますが、この時期のカレイ、特にマコガレイは身が繊細で脂がのり非常においしいです。ぜひ、今が旬のカレイをご堪能ください!

毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

豆知識

《“マコガレイ”と“マガレイ”の見分け方》

全体のシルエットがマコガレイの方が楕円形で、マガレイの方がやや細長い感じです。色はマコガレイの方が黒っぽく、マガレイはやや明るい色です。マコガレイは身の端の方まで厚みがあります。マコガレイは両目の間にウロコがあり、そこを爪で引っかくとわかります。これが一番確実です。



黄金比率です！カレイの煮付け



- ①カレイは熱湯をかけて、くさみを取ります。
- ②フライパンに酒80cc、みりん40cc、しょうゆ40cc、水80cc、砂糖大さじ2を入れ沸騰させます。
- ③沸騰したらカレイと薄切りした生姜をフライパンに入れて落とし蓋をして弱火から中火で12～13分ほど煮ます。

発行：宮城県仙台地方振興事務所水産漁港部
「みやぎ水産の日」ホームページアドレス
<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/suishin/suisannohi.html>



～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日



2015

12月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ! 「ホタテガイ」にくわえ、
仙台湾の今月のオススメは今が旬の・・・

「タラ」だよ!

“タラ”の美味しい食べ方は?
→裏面で詳しく紹介!

背びれが3基

まだら模様

しりびれが2基

魚 鱈^{たら}

漢字の「雪」は、初雪のころから獲れはじめるから、身が雪のように白いから、等が語源のようです。音の基本は「タラ」ではなく、体中に斑（まだら）模様があることから「マダラ」であったとも言われています。精巢の白子は、宮城では「キク」と言い、主に鍋で食べますが、天ぷらで食べても美味です。また、スケトウダラの卵巣は塩漬けにして「たらこ」、唐辛子で調理して「めんたいこ」に加工されます。マダラ、スケトウダラともに鍋、煮付け、フライなど大変美味です。ぜひこれからのタラをご堪能ください!

毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

豆知識

《たらは世界中で好まれる魚です》

鍋物の定番ともいえるたらは、フランス、イギリス、スペイン、ポルトガルなどヨーロッパをはじめ世界中で好まれ、たくさん食べられている魚です。アイスランドとイギリスは、たらをめぐって戦争をしたこともあるほど。たらの身はとても火が通りやすく、くずれやすいのが特徴。鍋物にするときなどは、いただく直前にサッと加熱する程度にしましょう。



《たら鍋レシピ♪》



1. 真たらは塩をふり、1時間ほど置いてから食べやすい大きさに切り、ざるに並べて、ざっと熱湯をかける。
2. 白菜・長ネギ・焼きちくわ・豆腐をそれぞれ切る。
3. 土鍋に水1500ccを入れて火にかけ、沸騰したら白菜を入れ、柔らかくなったら他の具材も入れていく。
4. 最後に白だし1/2カップと塩小さじ1で味を整える。
たったこれだけで美味しい鱈鍋の完成です!

ポン酢で
食べるとな
お美味で
す!



材料 (4人分)

- ・ 真たら 半身
- ・ 白菜1/4 長ネギ2本
- ・ 豆腐 一丁
- ・ 焼きちくわ 3本
- ・ 白だし1/2 塩小さじ1
- ・ 水 1500cc

発行:宮城県仙台地方振興事務所水産漁港部
「みやぎ水産の日」ホームページアドレス
<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/suishin/suisannohi.html>



～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日



2015

12月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ! 「かまぼこ」にくわえ、
仙台湾の今月のオススメは今が旬の...

「ヒラメ」だよ!



身が硬いほどよい。
柔らかいものは脂のり
がよくないので、
味も少し落ちる。

身が厚く、
尾びれ根元の
肉付きがよい
ものが良い。



魚平

ひらめ

ヒラメは、カレイに似た体形をしていますが、眼が体の左側に寄っていることでかれいとは見分けることができます。白身の高級魚で知られ、その味わいは上品な甘みがあり癖が無く、しかも程よい脂が乗っています。ヒレの部分に当たるエンガワには、美容に良いとされるコラーゲンが豊富に含まれています。おすすめの調理法は、お刺身、ムニエルなどです。

毎月第三水曜の週は
水産Weekだよ!



ヒラメのおススメ簡単レシピ



～ヒラメのムニエル～

《材料(4人分)》

- ・ヒラメ(切り身) 4切れ
- ・小麦粉 大さじ2
- ・塩こしょう 少々
- ・バター 小さじ2
- ・レモン 1/2個



《作り方》

- ①ヒラメに塩・こしょうを軽くふり、小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにバターを2/3量溶かし、
ヒラメを入れ中火で両面をこんがり焼く。
- ③残りのバターを入れて、絡める。
- ④皿に盛り、お好みでレモンを搾って完成です!!



毎月第3水曜日の週は水産Week!



2015

12月号

仙台地方振興
事務所管内版

みやぎ 水産の日 だより

県全体のオススメ! 「かまぼこ」にくわえ、
仙台湾の今月のオススメは今が旬の・・・

「カキ」 だよ!



むき身は傷がなく、
ふっくらとしたものがおすすめ。

牡^か
蠣^き

宮城のカキの歴史は古く、その養殖は江戸時代末期にまでさかのぼります。カキは味の良さに加え、“海のミルク”といわれるほど栄養価が高く、鉄分、カリウム、グリコーゲン等が豊富に含まれています。旬の冬から春にかけて、一層カキの風味が強くなります。生でもおいしく、鍋物やフライ等料理法を選ばない宮城県のカキを是非ご賞味下さい!

仙台湾の毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!



今が旬！栄養満点！ みやぎのカキを召し上がれ!!

カキは“海のミルク”といわれる程
栄養満点！高血圧や、動脈硬化
の防止に役立つタウリンを始め、
鉄分、カルシウム、ミネラルやビタ
ミン類も豊富に含まれており、貧血
や生活習慣病、視力回復にも効果
があるといわれています。老若男
女問わず、健康に良い食材なんです！

熱量(カロリー)	60kcal		
タンパク質	6.6g	ビタミンD	0μg
脂質	1.4g	ビタミンE	1.2mg
炭水化物	4.7g	ビタミンK	0μg
βカロテン	6μg	亜鉛	13.2mg
レチノール	22μg	カリウム	190mg
ビタミンB1	0.04mg	カルシウム	88mg
ビタミンB2	0.14mg	鉄	1.9mg
ナイアシン	1.4mg	銅	0.89mg
パントテン酸	0.59mg	マグネシウム	74mg
ビタミンB6	0.08mg	マンガン	0.38mg
葉酸	40μg	リン	100mg
ビタミンB12	28.1μg	食物繊維	0g
ビタミンC	3mg	コレステロール	51mg

【100gあたりに含まれるカキの栄養素】



↑松島湾周辺のカキは、
身がしっかり入って味が濃いのが特徴

カキは10月から4月がおいしい季節(旬)です。外国でも、

「You are now in “R” season」

と言い、カキは“R”のつく時期が最もおいしいとされています。

季節も深まり、これから冬本番を迎えます。皆さんも県内産の

カキをいっぱい食べて、元気に冬を乗り切りましょう!!



発行：宮城県仙台地方振興事務所水産漁港部

「みやぎ水産の日」ホームページアドレス

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/suishin/suisannohi.html>

～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日



2015

12月号

仙台地方振興
事務所管内版

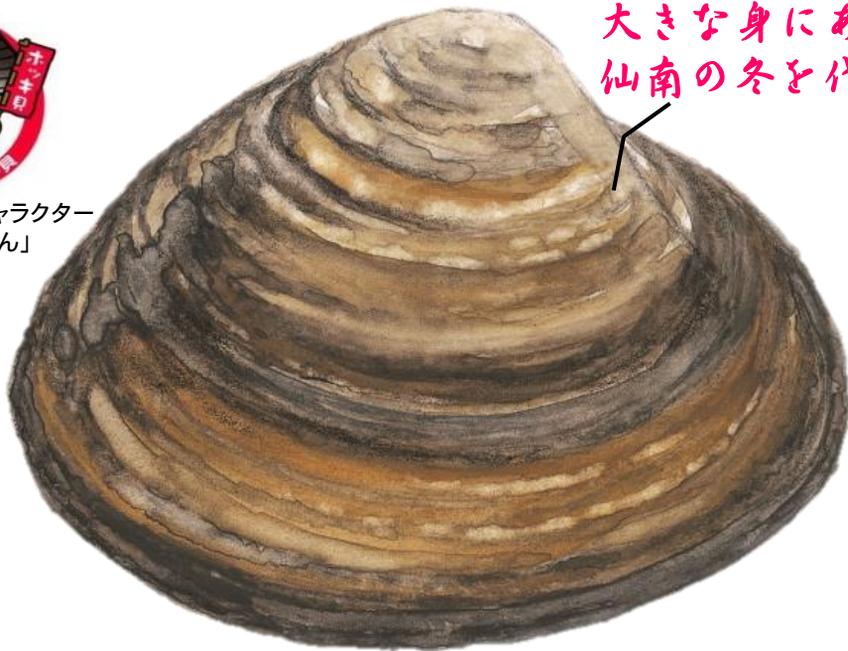
県全体のオススメ! 「ホタテガイ」にくわえ、
仙台湾の今月のオススメはこれからが旬の・・・

「ホッキガイ」だよ!



山元町観光PRキャラクター
「ホッキーくん」

大きな身にあふれる旨み
仙南の冬を代表する名産



北寄貝

ホッキガイ

冬から春にかけて旬のホッキガイ（ウバガイ）。

仙南の山元町地先などの砂浜域で漁獲され、山元町では漁獲量やサイズを取り決めるなど大切に資源の管理が行われています。

貝殻の中にはたんぱく質、鉄分などを豊富に含む肉厚の身がびっしり詰まっています。

これから最盛期を迎えます仙台湾の冬の貝の王様であるホッキガイを是非ご堪能ください。

ホッキガイの漁協おススメ簡単レシピ

～ほっき飯～



《材料(4～5人分)》

- | | | |
|------------|-----------|------------|
| ・ほっき貝 3～5ヶ | ・米 3カップ | ・人 参 40グラム |
| ・砂 糖 大さじ1 | ・酒 大さじ1.5 | ・醬 油 大さじ3 |

《ほっき飯の作り方》

- ① ほっき貝の殻をはずす。この時出る汁は炊飯時に使用すると味が良くなるのでボールに取り、こしておく。
- ② 貝のひもを1cmに、ワタを取り除いた身を縦に5mm幅に切る。
- ③ 米は30分前に洗い、うるかしておく。
- ④ 人参を細切りにし、鍋に調味料と水を合わせ、ひたひたの煮汁で煮る。
しんないしたら、ほっき貝の身をさっと煮て取り分ける。(薄紅色に変わる程度)
- ⑤ ①の出汁と④の煮汁を加え、1割増しの水加減で米を炊きあげる。
- ⑥ 最後に④で取り分けたほっき貝をのせ、むらしたら完成です！

発行：宮城県仙台地方振興事務所水産漁港部
「みやぎ水産の日」ホームページアドレス
<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/suishin/suisannohi.html>

