

毎月第3水曜日はみやぎ水産の日

# みやぎ 水産の日



2018

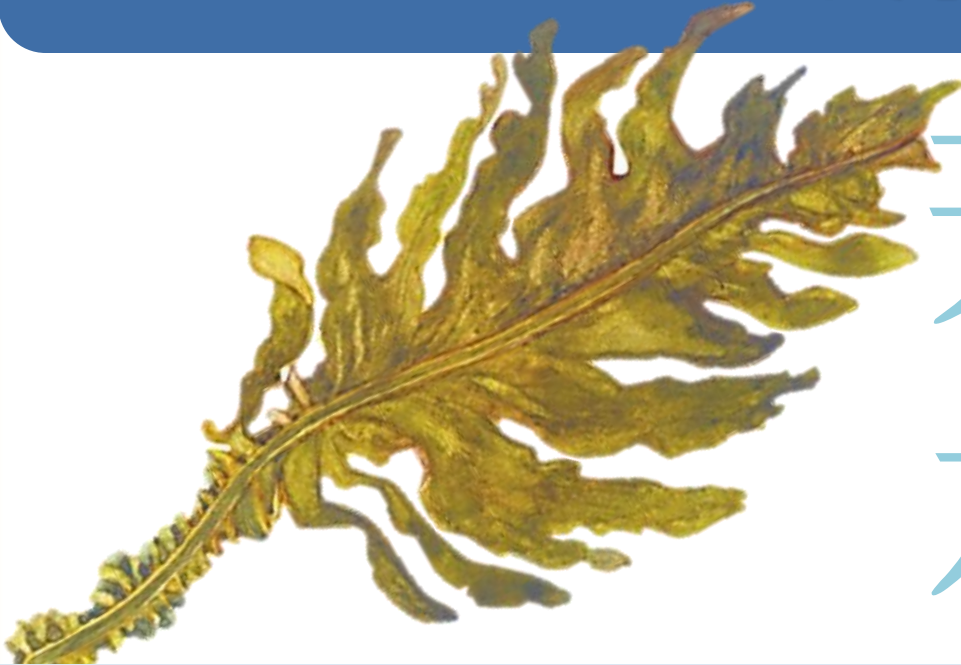
4

月号

仙台地方振興  
事務所管内版

だより

県全体のオススメ！コウナゴ&みやぎサーモンにくわえ、  
仙台湾の今月のオススメは **ワカメ** だよ！



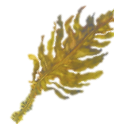
わか  
か  
め

日本の食卓におなじみの海藻、ワカメ。豊富なビタミン、ミネラルを含みながらも低カロリーなので、お子さんはもちろんママとパパにもうれしい食材です。根元の部分はめかぶと呼ばれ、わかめの種をつくる部分で、ねばねばとした食感が特徴です。めかぶは、ご飯・みそ汁との相性もばっちりですが、サラダや納豆に加えて召し上がるのもおすすめです。風味豊かな宮城のワカメの中でも、特に内湾で育てられた柔らかさが特徴の仙台湾のワカメを是非ご賞味ください！

# 毎月第三水曜の週は 水産 Week だよ!

知っておきたい!  
豆知識

## ワカメの成分



ワカメを含む海藻のぬめりのもとであるアルギン酸やフコイダンは、海藻に多く含まれている食物繊維で、健康を保つうえで大切な役割を担っています。

ワカメに多く含まれる成分	効果
アルギン酸	①血圧を下げる②腸の調子を整える など
フコイダン	①ガンの予防②免疫力向上 など



おすすめ  
簡単レシピ

## 生ワカメのしゃぶしゃぶ



### 材料

生ワカメ、だしの素  
水、その他具材(豆腐、ネギ等)  
付けダレ(ポン酢等)

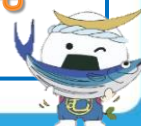


### 作り方

- ①ワカメはさっと洗い、一口大の大きさに切る。
  - ②鍋に水を沸かし、だしの素と具材を入れ、軽く煮込む。
  - ③沸騰した鍋にワカメをさっと通す。⇒完成!
- ◎ポン酢等、お好みの調味料でお召し上がりください!  
残ったスープとワカメ、さらに卵とご飯を加えて雑炊にしても美味しいです。

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/site/suisannohi-sendai/>

来月5月のオススメ食材も  
みやぎサーモンです!



# みやぎ 水産の日



2018

4

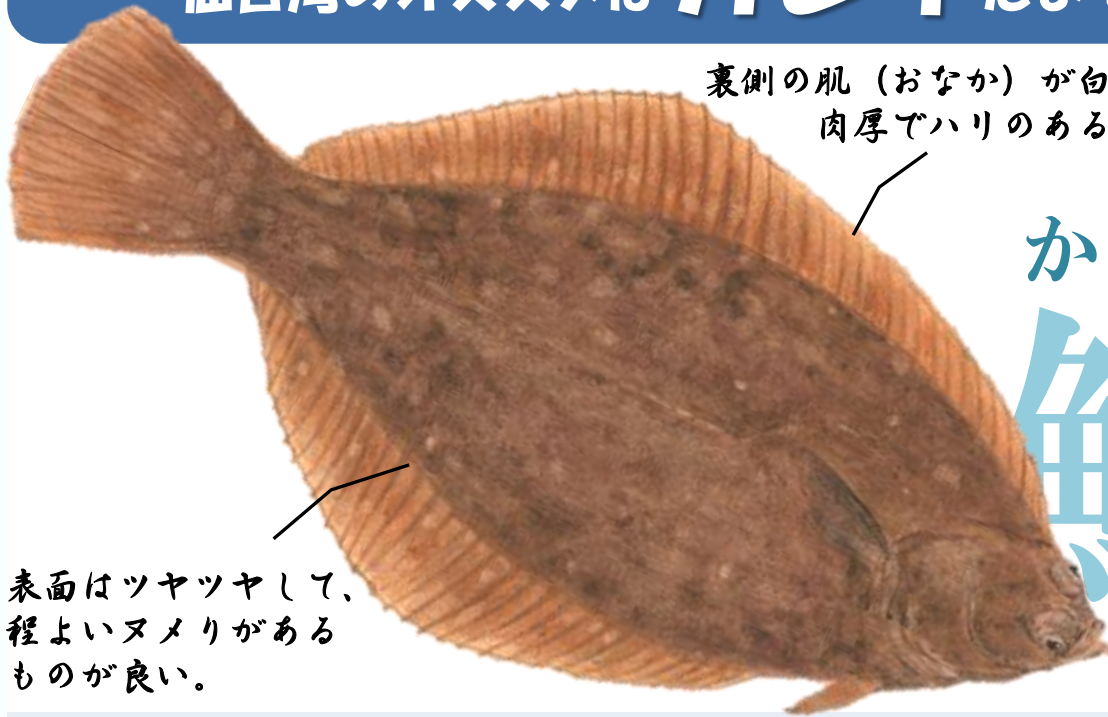
月号

仙台地方振興  
事務所管内版

だより

県全体のオススメ！コウナゴ&みやぎサーモンにくわえ、

仙台湾のオススメは**かれい**だよ！



裏側の肌（おなか）が白いもの。  
肉厚でハリのあるものが良い。

表面はツヤツヤして、  
程よいヌメリがある  
ものが良い。

# かれい 鰈

日本語の“かれい”は、<sup>からえい</sup>「唐鰈」または<sup>か えい てんか</sup>「涸れ鰈」が転訛したものと言われています。種類も調理法も実に多様なカレイですが、身の旬は“夏”と言われており、脂がのった繊細で上品な白身を楽しむことができます。仙台湾では、年間を通して様々なカレイ類が水揚げされており、特にマコガレイとマガレイが代表的なものとなっています。

# 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 》

マコガレイ



楕円形  
色が黒っぽい  
両目の間にウロコがある

マガレイ



やや細長い  
色が明るい



おすすめ  
簡単レシピ

カレイの唐揚げ



## 作り方

- ①カレイのうろこや内臓を取り除き、水でよく洗った後、水気をよく拭く。
- ②塩胡椒で下味を付け、小麦粉をまぶす。
- ③170℃の油で両面を揚げ、さらに180℃まで温度を上げてカラリと揚げる。



⇒完成！お好みでつゆやたれを掛けてお召し上がりください。

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/site/suisannohi-sendai/>

来月5月のオススメ食材も  
みやぎサーモンです！

