

～毎月第3水曜の週は水産Week!～


みやぎ 水産の日



2018

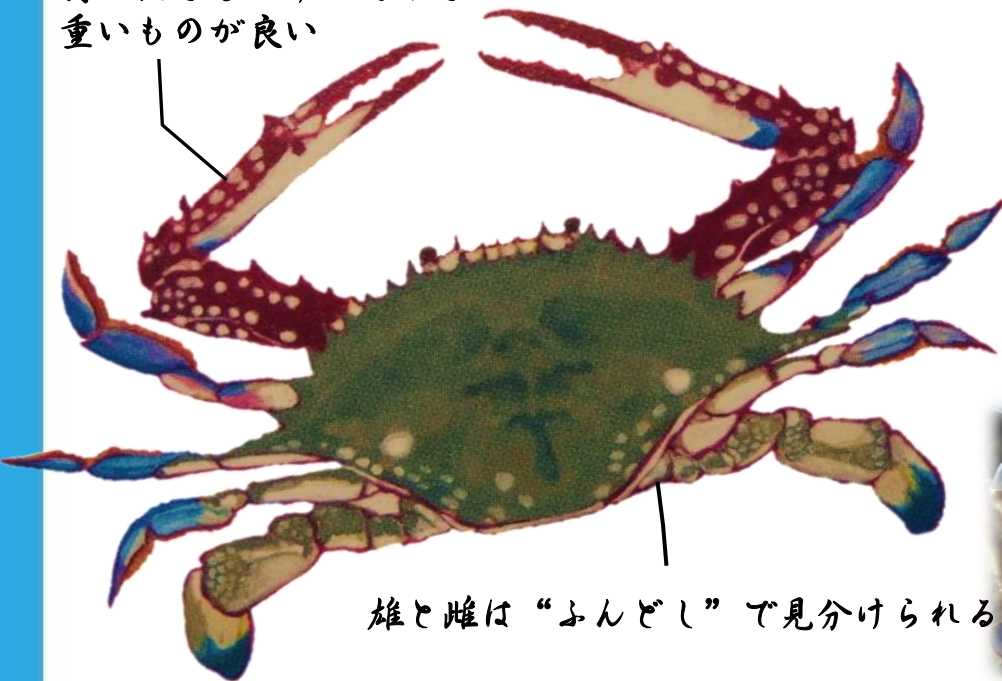
6月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ! ホヤ  にくわえ、
仙台湾のオススメは **ガザミ** だよ!



持ったときにずっしりと
重いものが良い



雄と雌は“ふんどし”で見分けられる

が
ざ
み

蟳



ガザミは別名“ワタリガニ”として知られ、西日本では高級食材として珍重されています。旬は6～7月で、この時期の雄はきゅっと身が引きしまり旨みが強いのに対し、産卵前である雌は内子(うちこ)を持っているため、異なる味わいが楽しめます。濃厚な出汁を味わうカニ汁は絶品です! ぜひ、今が旬のガザミをご堪能ください!

毎月第三水曜の週は 水産 Week だよ!

豆知識①

《ガザミの自切》

自切

敵に襲われるなどの危険が迫った時、自らの脚や尾を切り落として逃げること。

この行動は“トカゲのしっぽ切り”が代表的ですが、ガザミを含む節足動物にもみられる行動です。活きたガザミを茹でるときには、自切を防ぐために、カニの脳がある口の部分を固い物に打ちつけ脳震盪(のうしんとう)を起こさせる必要があります。



このように縛っておかないと
自切してバラバラになってしまいます。

豆知識②

《“月夜の蟹”の由来》

ガザミは、月夜に群れをなして泳ぐことから月夜カニとも呼ばれます。ところで、“月夜の蟹”ということわざをご存じでしょうか？このことわざは、月夜の蟹が月光を恐れて餌をとらないために痩せて身がないことから、中身がないことを意味します。



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/site/suisannohi-sendai/>

来月7月のオススメ食材は...
カツオ ですよ!



～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日



2018

6 月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ! ホヤ  にくわえ、

仙台湾のオススメは **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がカレイとは異なる特徴です。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!



かんたん! 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!!

