

～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日



2018

8

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^{ウイーク}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。



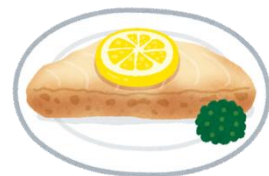
②フライパンにバターを2/3量溶かし、ヒラメを入れ中火で両面をこんがり焼く。



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!!



毎月第3水曜日はみやぎ水産の日

みやぎ 水産の日



2018

8

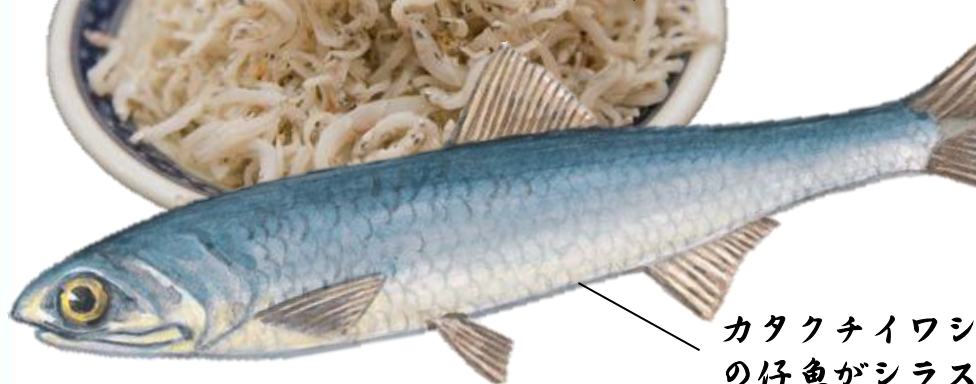
月号

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、
仙台湾のオススメは **シラス** だよ！



釜揚げされた
シラスも美味！



カタクチイワシ
の仔魚がシラス

しら
らす
す

「シラス」は主にカタクチイワシの仔魚で、これまで福島県が北限とされてきましたが、平成29年から宮城県仙南地区において本格的に操業を開始しました。新たな「北限のしらす」として地域のブランド化を目指し、漁業協同組合や仙南地区の水産加工業者、飲食店で生産拡大や関連商品の開発・販売等の取組を展開しています。

毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

知っておきたい
豆知識①

「北限のシラス」について



シラスはカタクチイワシやマイワシなど、イワシ類の仔魚のことをいいます。よく白魚(シラウオ)と混同されますが、全く別の種類の魚です。今年度における**県内のシラス漁の操業期間は7月から11月**で、「1艘曳き(いっそうびき):1隻の船で網を曳く」という漁法により漁獲されます。宮城県内の水産加工品の品評会では、閑上のシラスを使った加工品が数多く受賞するなど、**仙南地区の新たな名物として注目を集めています。**

知っておきたい
豆知識②

シラスの加工品の違い

シラスの加工品で有名なものとして、**釜揚げしらす、しらす干し、ちりめんじゃこ**の3つがあります。それぞれの違いは、製造方法(主に乾燥工程)、そして水分量です。水分量は**①釜揚げしらす②しらす干し③ちりめんじゃこ**の順に多く、食感や風味もそれぞれ異なります。



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9月のオススメ食材は
マグロ!

