

毎月第3水曜日はみやぎ水産の日

# みやぎ 水産の日



2018

9

月号

仙台地方振興  
事務所管内版

県全体のオススメ「マグロ」にくわえ、  
仙台湾のオススメは**かまぼこ** だよ!

宮城の特産品  
“笹かま”



か  
ま  
ぼ  
こ  
**蒲鉾**

宮城県のかまぼこは特産品としても有名で、東日本大震災前にはかまぼこ生産量の全国一位を誇っていました。生産量は震災後に一時落ち込んでしまったものの、生産施設の復旧と共に徐々に回復しつつあります。かまぼこは、カロリーが低いうえに良質なタンパク質を含んでいるため、身体に良い食材としても注目を集めています。宮城の美味しいかまぼこを是非ご賞味下さい!

# 毎月第三水曜の週は 水産<sup>ウイーク</sup>Weekだよ!

練り製品のもと！スケトウダラのすり身

ダラの種類に“**スケトウダラ**”という魚がいます。スケトウダラは様々な形に加工されて食卓に並びますが、身の肉は**かまぼこ**や**ちくわ**などの練り製品に使われていることもあり、宮城ではなじみ深い魚です。しかし、スケトウダラは冷凍すると冷凍変性(冷凍状態から解凍すると身がスポンジ状になる現象)が起きてしまうことから、以前は鮮魚のみが練り製品に使われていました。昭和30年代に冷凍変性を抑制する技術が開発され、長期間の保存が可能になったため、味のクセもなく漁獲量も多かったスケトウダラの身が練り製品の原材料として定着することになりました。

原料



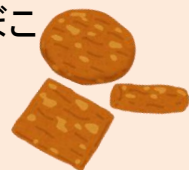
スケトウダラ

練り製品



笹かまぼこ

揚げかまぼこ



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10月のオススメ食材は  
**サンマ** !



～毎月第3水曜の週は水産Week!～

# みやぎ 水産の日



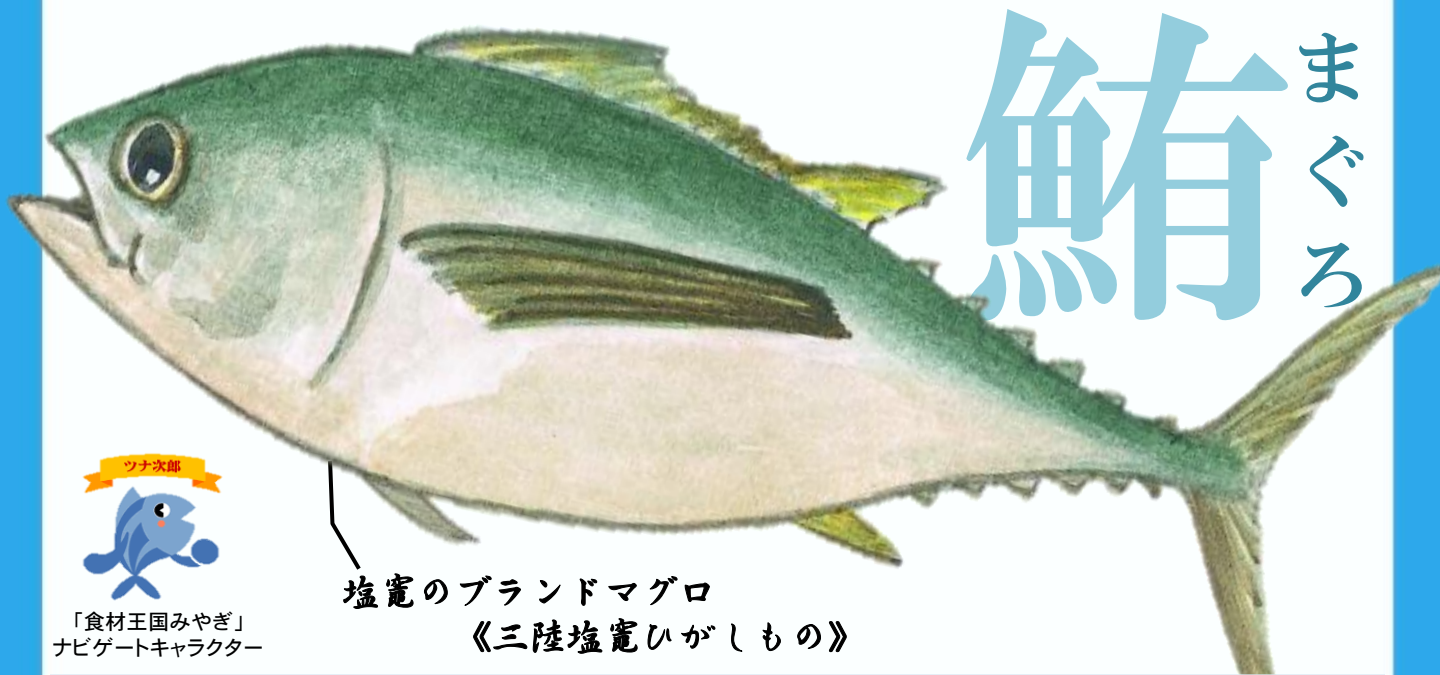
2018

9月

仙台地方振興  
事務所管内版

県全体のオススメは「マグロ」!

仙台湾のオススメも **マグロ** だよ!



# 鮪

まぐろ



「食材王国みやぎ」  
ナビゲートキャラクター

塩竈のブランドマグロ  
《三陸塩竈ひがしもの》

宮城県は、世界三大漁場に数えられる三陸沖漁場に近く、日本有数のマグロ類の水揚げを誇ります。マグロは1年を通して店頭に並んでいますが、豊富な餌をたっぷり食べて、良質な脂と赤身の旨みが増す初秋から冬が一番美味しい時期です。マグロ類の赤身は低カロリーであるうえに、良質なタンパク質や体の機能を整えるDHAやEPAが豊富に含まれています。是非、これから旬を迎えるマグロをお楽しみ下さい!



# 毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

## 《三陸塩竈ひがしもの》とは？

次の条件を満たし、塩竈の仲買人から認定を受けたマグロのブランドとして総称されるもの。

### 【ひがしものとして認定される条件】

1. 三陸東沖漁場で、鮪延縄船によって漁獲される**メバチマグロ**であること。
2. **初秋から冬(9月～12月)**にかけて**塩釜市魚市場**に水揚げされること。
3. **天然物**で、冷凍保存を施さない生のメバチマグロであること。
4. 鮮度、色つや、脂のり、うまみなどを兼ね揃え、**塩竈の仲買人として誇りと確信をもって提供できるもの**であること。

このロゴが認定の証



オススメ  
レシピ!

## マグロの漬け丼



### 【材料：1人前】

刺身用マグロ（100g）、ご飯（適量）、いりごま（適量）、小ねぎ（適量）

※合わせ調味料：醤油(大さじ1)、みりん（大さじ1）、酒(小さじ2)

- ① 刺身用マグロを一口大に切り、調味料（※）を合わせておく。
- ② 調味料にマグロを加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で5～10分寝かせる。
- ② ご飯に盛り付けて完成!



お好みでいりごま、小ねぎをか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10月のオススメ食材は  
**サンマ**

