

毎月第3水曜日はみやぎ水産の日

みやぎ 水産の日



2019

3 月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ！ワカメ・メカブ  にくわえ、

仙台湾のオススメは / **り** だよ！



海の 苔り

宮城県は全国の主要なノリの生産地のうち最も北に位置し、生産されたノリは「みちのく寒流のり」として出荷されています。海の緑黄色野菜といわれるほど栄養豊富で、タンパク質やミネラル、食物繊維が多く含まれています。外海で育てられ、しっかりとした歯ごたえとパリッとした食感が特徴の風味豊かな宮城のノリを是非ご賞味下さい。

毎月第三水曜の週は 水産^{ウイーク}Weekだよ!

生ノリ活用法

直売店やスーパーにおいて売っていることがある“生ノリ”は、お刺身やみそ汁の具など色々な食べ方ができ、普段よく使う“乾ノリ”にはない味わいや楽しみ方があります。



生ノリから
作る!

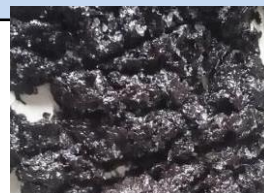
ノリの佃煮



材料: 生ノリ 200g、砂糖 大さじ3、醤油 50cc、
みりん 100cc、酒 50cc、水 適量

作り方

①生ノリを細かく刻む。



Point! 細かく刻むと、舌触りが良くなる。

②小さめの鍋に砂糖・醤油・みりん・酒・水を入れ煮立たせる。

③鍋にノリを入れ、蓋をして5分ほど味を馴染ませる。

④蓋を外し、水分が無くなるまで煮詰める。

Point! 煮詰まってきたら、焦げ付かないようかき混ぜる。



→完成!

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4月のオススメ食材は...
カレイ !



毎月第3水曜日はみやぎ水産の日

みやぎ 水産の日



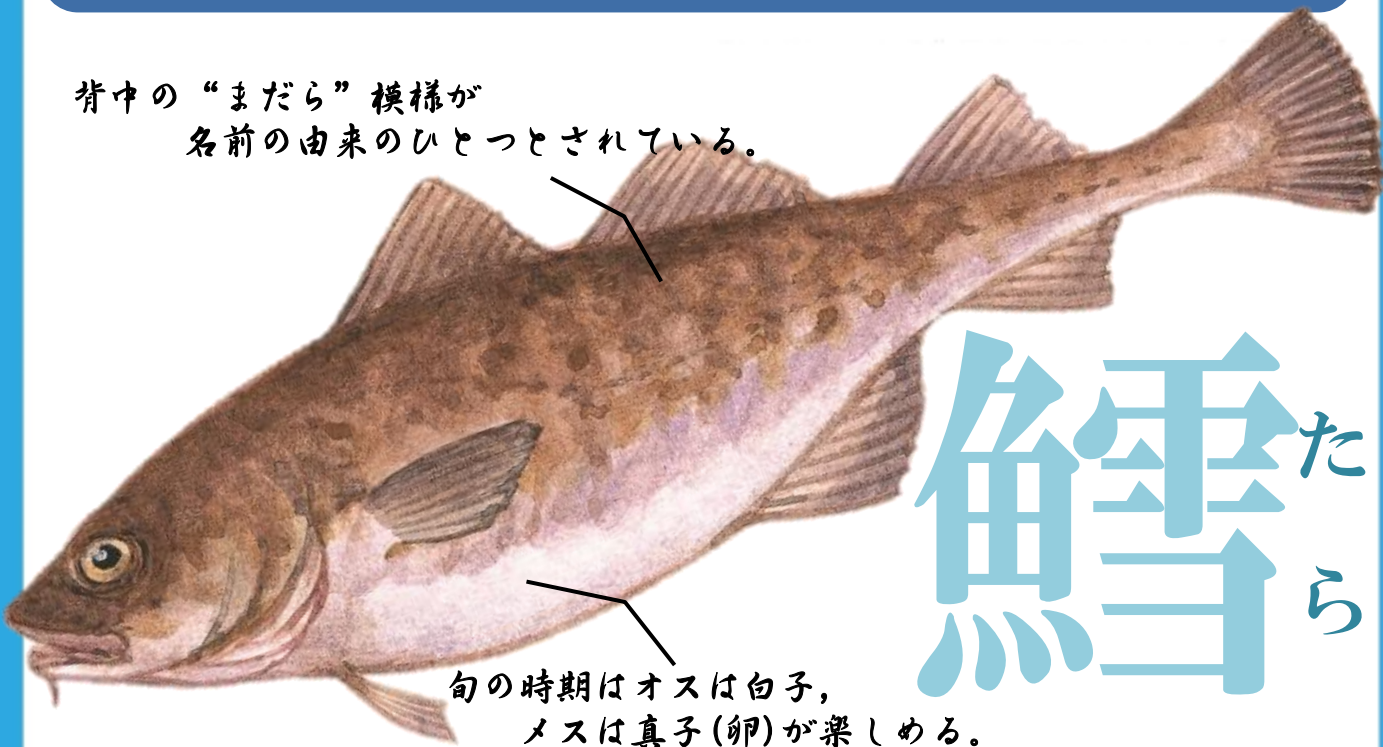
2019

3 月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ！ワカメ・メカブ  にくわえ、
仙台湾のオススメは **タラ** だよ！

背中の“まだら”模様が
名前の由来のひとつとされている。



旬の時期はオスは白子、
メスは真子(卵)が楽しめる。

漢字のとおり、初雪の降る頃に旬を迎え、雪のように白い淡泊な白身とともに、オスは濃厚な白子、メスは真子(卵)が楽しめます。特に白子は「キク」と呼ばれて珍重されており、鍋ものや天ぷらなどで食べるとまさに絶品の一言！
ぜひ今が旬のタラをご堪能ください！

毎月第三水曜の週は 水産^{ウイーク}Weekだよ!

おすすめ
簡単レシピ!

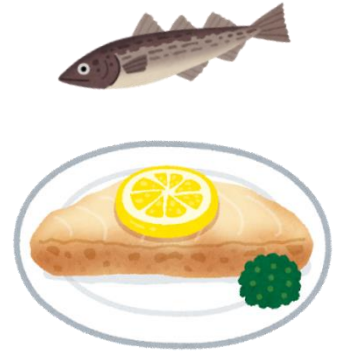
タラのムニエル



寒い時期には鍋の具材として大活躍のタラ。身が柔らかく淡泊な味わいが特徴で、洋風・和風どんな料理にも合います!

材料(2人分)

タラ	2切れ	オリーブ油	小さじ1.5
塩	適量	バター	適量
小麦粉	大さじ1		



作り方

- ①クッキングペーパーでタラの水気を拭いた後、塩を少々振って10分程置き、さらに浮き出てきた水気を拭き取る。
- ②バットに小麦粉を敷き、タラの両面に薄くつける(→軽くはたいて余分な小麦粉を落とす)。
- ③フライパンにオリーブ油を入れて十分熱し、タラを両面焼く。
- ④仕上げにバターを加えてタラに絡める。

→完成!

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4月のオススメ食材は...
カレイ !

