

毎月第3水曜日はみやぎ水産の日

みやぎ 水産の日 **だよ**



仙台地方振興
事務所管内版

仙台湾・地域のオススメは
マダコだよ！



タコはさまざまな料理に使われ、美味しく、栄養も豊富な万能食材で日本人にとって身近な存在です。宮城で漁獲される主なタコはマダコとミズダコです。宮城県で獲れるマダコは秋から冬に旬を迎えます。特に南三陸町志津川湾で水揚げされるマダコは上質な餌を食べ旨味を凝縮しているため「東の横綱」と呼ばれておりますが、近年仙台湾でも漁獲が多くなっていますので是非ご賞味ください。

毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

豆知識

マダコの栄養価について

マダコは低カロリー・高タンパク質の食材でありながら、ビタミンB群やミネラル(カリウムやマグネシウム)も豊富です。また、健康を支えるタウリンを多く含み、疲労回復や血圧を調整する働きが期待されています。このため、健康志向の方にもぴったりの食材です



オススメ
レシピ!

タコの柔らか煮



作り方

①大根を厚さ2cmの銀杏(いちょう)に切る。オクラのヘタを削いで茹でておく。

②鍋に一口大にカットしたタコの足を入れ、酒と炭酸水を注ぎ、強火にかけ、沸騰したら弱火にし、落とし蓋をして微沸騰状態で1時間ほど煮る。途中、煮汁が少なくなったら湯を加える。

③②に大根と砂糖、ダシの素を加え10分ほど煮込み、その後、醤油を加え30分ほど煮て火を止める。そのまま、半日ほどおいて味を染み込ませる。

④器にタコと大根を盛り、オクラを添える。好みに練りカラシを使う。

材料(2人前)

- ・茹でタコ 300g
- ・料理酒 100ml
- ・炭酸水 500ml
- ・砂糖 50g
- ・醤油 100ml
- ・和風ダシの素 少々
- ・大根 10cm
- ・オクラ 2本

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/>



毎月第3水曜日はみやぎ水産の日

みやぎ 水産の日 **だよ**



仙台地方振興
事務所管内版

仙台湾・地域のオススメは
マグロ だよ!



塩竈のブランドマグロ
《三陸塩竈ひがしもの》

「食材王国みやぎ」
ナビゲートキャラクター

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。特に塩竈市魚市場に水揚げされる三陸塩竈ひがしもの（メバチマグロ）は、豊富な餌をたっぷり食べて、良質な脂を蓄え、その脂が赤身にまで広がる初秋から冬が一番美味しい時期です。メバチマグロには良質なタンパク質が含まれ、また、中性脂肪を低下させる等の効果を持つDHAやEPAが豊富に含まれています。是非、旬の「三陸塩竈ひがしもの」をご賞味ください。

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40kg以上のメバチマグロであること。
2. 初秋から冬(9月～12月)にかけて塩竈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調味料(※)を合わせておき、沸騰するまで加熱して、冷まします。
- ②調味料に一口大に切ったマグロを加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で5～10分寝かせる。
- ③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/>

