

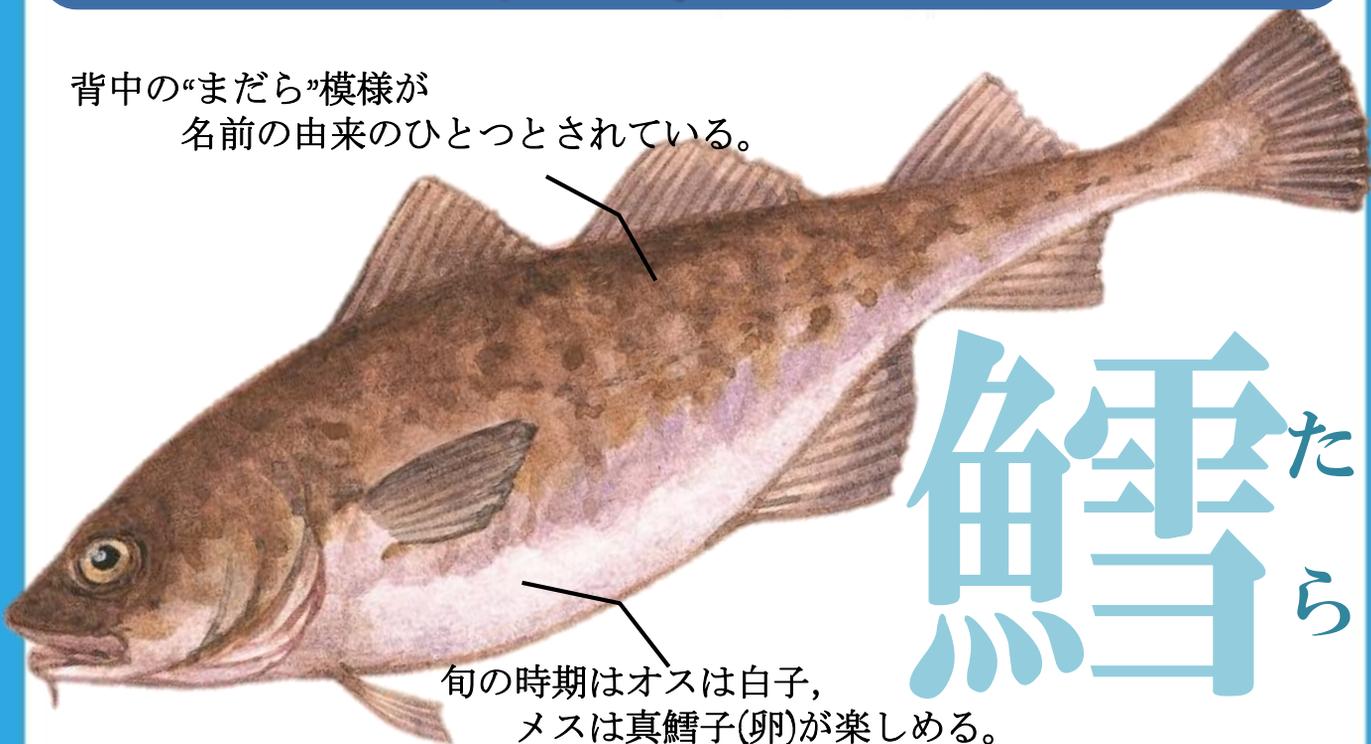
# みやぎ 水産の日 **だより**



仙台地方振興  
事務所管内版

## 仙台湾・地域のオススメは **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。



# 鱈たら 魚こ

旬の時期はオスは白子、  
メスは真鱈子(卵)が楽しめる。

漢字のとおり、雪が降る頃に旬を迎えるタラ。雪のように白い淡泊な白身とともに、オスは濃厚な白子、メスは真鱈子(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<sup>ウイーク</sup>Weekだよ!

知っておきたい!  
豆知識

## 様々なタラの食べ方



マダラは鍋の具材などで使われるほか、**白子**が大変美味しいです。マダラの精巣である**白子**は、お寿司のネタとして生食されたり、寒い時期には鍋や天ぷら、煮付けなどで重宝されます。白子は、疲労回復に効果があるビタミンB群や免疫力を高めしてくれるビタミンC、Eなどを含む健康食品でもあります。

“スケトウダラ”もタラ的一种です。スケトウダラは様々な形に加工されて食卓に並んでいます。例えば、スケトウダラの卵は、塩蔵すればタラコに、さらに唐辛子などで味付けすれば明太子になり、ご飯のお供として親しまれています。他にも、身はすり身としてかまぼこやちくわなどの練り製品に使われています。



タラコ・明太子

練り製品



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・地域のオススメも  
**カキ**だよ！



むき身は傷がなく、  
ふっくらとしたものがおすすめ。

牡<sup>か</sup>  
蠣<sup>き</sup>

宮城のカキの歴史は古く、江戸時代末期に養殖が始まったと言われています。カキは味の良さに加え、“海のミルク”といわれるほど栄養価が高く、鉄分、亜鉛、カリウム、グリコーゲン等が豊富に含まれています。旬である冬から春にかけての時期は、一層カキの風味が強くなります。生はもちろん、鍋物やフライでも美味しい宮城県のカキを是非ご賞味ください！

# 毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

知っておきたい!  
豆知識

## カキの浄化能力



カキは体の左右に一对の貝殻がある二枚貝の一種です。二枚貝は、海水とともにプランクトンなどを餌として取り入れ、体内でろ過した綺麗な海水を体の外へ吐き出す海水浄化機能があります。カキ1個につき、1日で家庭用の浴槽1杯分の水を浄化しているとも言われており、食材としてだけでなく、環境保全に大きく貢献している生き物でもあります。



おすすめ  
簡単レシピ

## カキのお好み焼き



### 作り方

- ①ボウルにお好み焼きの粉を入れ、お玉から垂れる固さまで水で溶く。
- ②①に卵、細かく刻んだキャベツ、ネギなど好みの具材を入れる。
- ③フライパンに油を熱し、②を流し入れたらカキのむき身を5～6個並べる。
- ④両面を焼き、ソースをかけ、お好みで青のりをかければ完成!



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/>

