

毎月第3水曜日はみやぎ水産の日

みやぎ 水産の日



だより

2020

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、ビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれています。宮城のノリは外海で育てられるため、パリッとした食感としっかりとした歯ごたえが特徴です。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!

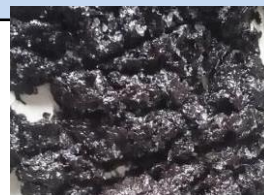
ノリの佃煮



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
ヒラメ・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



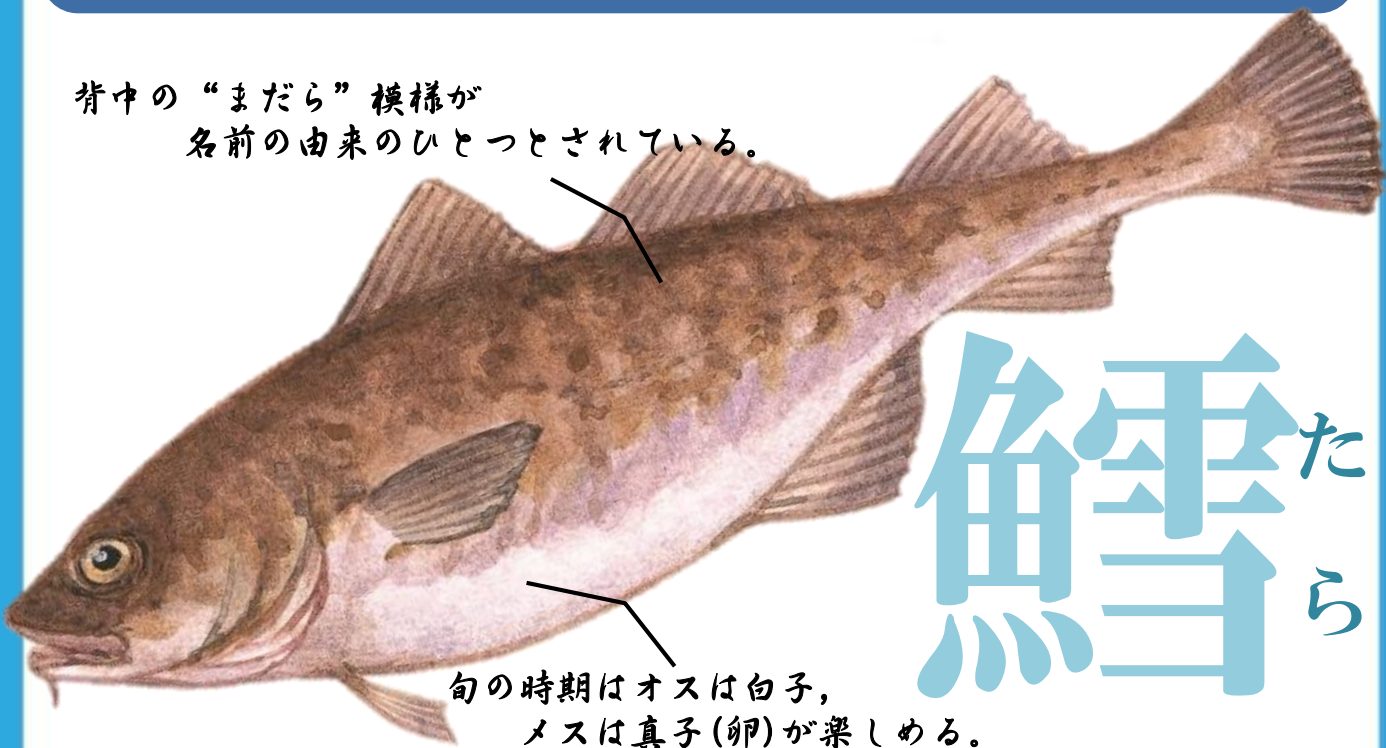
2020

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。



たら 魚

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!

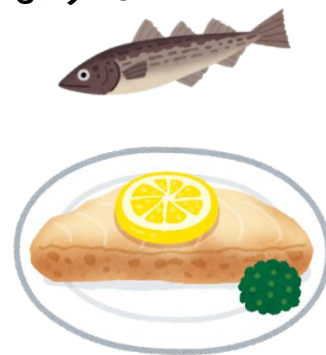
タラのムニエル



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...
ヒラメ・カレイ

