

毎月第3水曜日はみやぎ水産の日

# みやぎ 水産の日



2019

10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 **サケ** (イクラ) だよ！



白  
鮭

しろ  
さ  
け

鮭といえば、日本では一般的にシロサケのことを言います。鮭は川で生まれて海に下った後、産卵までの数年間を北の海で過ごし、産卵期の秋に再び生まれた川を上って一生を終える代表的な回遊魚です。10月から12月の産卵期には、メスが卵(イクラ)をたくさん抱えています。イクラには、抗酸化物質で赤色の色素であるアスタキサンチンのほか、EPAやDHAも豊富に含まれています。

# 毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!



## “はらこめし”の歴史



“はらこめし”は亶理町の郷土料理として知られています。

“はらこめし”といえばご飯の上に鮭の身といくらをのせたものが思い浮かぶかもしれませんが、亶理町の**元祖はらこめし**は特製のたれで鮭の身を煮て、その煮汁にいくらを軽く通したあと、それらの具材・煮汁を炊いたご飯と混ぜたものと言われていいます。地元の漁師が伊達政宗にはらこめしを振る舞ったことが始まり、といった逸話もありますが、歴史的経緯は未だ謎に包まれています。



鮭とイクラをのせた秋の味覚、  
はらこめしは今が旬!  
県内の飲食店にて提供されています。美味しいこの季節にぜひご賞味ください!

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11月のオススメ食材は  
**カキ**  !



# みやぎ 水産の日

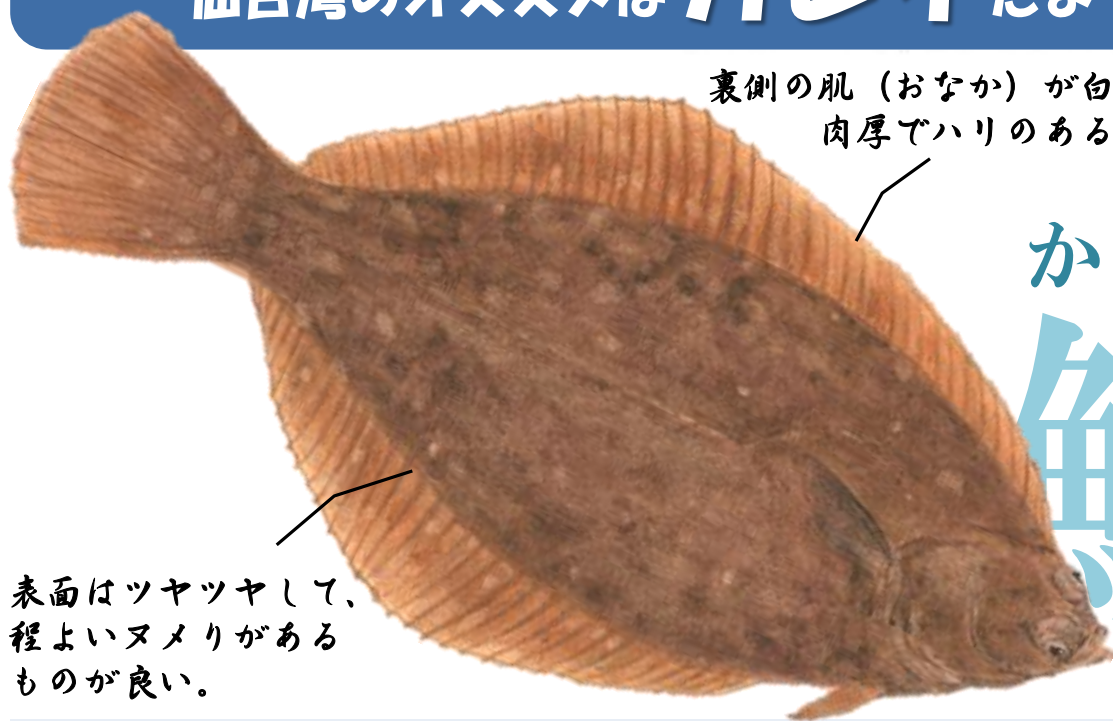


2019

10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カレイだよ！



裏側の肌（おなか）が白いもの。  
肉厚でハリのあるものが良い。

# か れ い 鰈

表面はツヤツヤして、  
程よいヌメリがある  
ものが良い。

日本語の“かれい”は、「唐鰈」または「潤れ鰈」が転訛したものと言われています。多くの種類があり旬が幅広いカレイは、様々な調理法で繊細かつ上品な白身を楽しむことができます。仙台湾でも、年間を通して様々なカレイ類が水揚げされており、特にマコガレイとマガレイが代表的なものとなっています。

# 毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

豆知識

《 “マコガレイ” と “マガレイ” の見分け方 》

マコガレイ



楕円形  
色が黒っぽい  
両目の間にウロコがある

マガレイ



やや細長い  
色が明るい



おすすめ  
簡単レシピ

カレイの唐揚げ



## 作り方

- ①カレイのうろこや内臓を取り除き、水でよく洗った後、水気をよく拭く。
- ②塩胡椒で下味を付け、小麦粉をまぶす。
- ③170℃の油で両面を揚げ、さらに180℃まで温度を上げてカラリと揚げる。



⇒完成！お好みでつゆやたれを掛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11月のオススメ食材は  
カキ

