

## 毎月第3水曜日は みやぎ水産の日

1月のおすすめ食材は「タラ」です！

### タラの基礎情報

タラは水温の低い海域に生息する深海性の魚種で、本県を含む三陸海域ではマダラやスケトウダラなどが漁獲されます。特に気仙沼や南三陸の近海ではマダラが主体となっています。

マダラは1年を通して漁獲されますが、夏は水温の低い沖合にあり、冬になると産卵のため沿岸に回遊します。この時期は卵巣や精巣がよく発達しています。



マダラ (♂)

### 旬ならではの美味しさ

タラの白子は雄の精巣のことで、「菊」と呼ばれ珍重され、クリーミーでまったりとした味わいです。新鮮なものは生食されるほか、天ぷらや汁物などで食べられます。白子は良質なタンパクのほか、疲労回復に効果のあるビタミンB群や抗酸化ビタミンであるC、Eなどの栄養素を含んだ食品でもあります。



白子ポン酢



白子の天ぷら

### マダラを堪能できるお祭り

南三陸町では、令和3年1月24日(日)に地元で水揚げされたタラを味わえる「志津川湾寒鱈まつり復興市」が開催されます。寒鱈一本売りや汁物料理のテイクアウトなどが企画されています。



来場者は宮城県内在住に限りです

今年の寒鱈まつりは、参加者を県内在住者に限定し、入り口での検温や感染者発生に備えた連絡先の登録など、新型コロナウイルス感染症対策がなされた上での開催となります。

Web上で事前に入場者登録も出来ますので、参加される際には下記HPをご確認ください。

観光協会公式サイト → <https://www.m-kankou.jp/event/238619.html/>

### 多彩なタラ料理

タラは白身の淡泊な味わいでムニエル、汁物、刺身、フライ、加工品などと料理の幅が広く、様々な楽しみ方が出来ます。頭や骨などのアラも料理に使えるので一匹丸ごと買って全部美味しく食べられることもタラならではの魅力です。



刺身



加工品



タラ鍋