

9月
SEPTEMBER

今月のお薦め！ サンマ

毎月第3水曜日は
みやぎ
水産の日
宮城の水産物を食べよう！

サンマのたたき漬け丼



**漬けダレと卵黄をまとったサンマで食欲倍増！
地元で水揚げされた新鮮な生サンマだからこそ
出来るごちそうメニューです。**

材料 (2人分)

刺身用サンマ	2尾	削り節	1つまみ
米	1合	生姜	1かけ
醤油	大さじ2	卵黄	2個
みりん	小さじ2	青葱	4本
料理酒	大さじ1	大葉	2枚
ダシ昆布	名刺大1枚		

作り方

- ① 米をよく研いで、炊いておく。
- ② 生姜はおろし、青葱を小口切り、大葉は千切りにする。
- ③ 醤油、みりん、料理酒、ダシ昆布、削り節、おろし生姜を鍋に入れて沸かし、こしておく。
- ④ サンマは3枚おろして腹骨と皮を剥ぎ、斜めに細く切ってから粗く叩く。
- ⑤ ④に冷ました③の漬けダレを加えて、30分漬け込む。
- ⑥ ⑤に卵黄を加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑦ 丼にご飯を盛り、⑥の漬けを乗せて、大葉と青葱を天盛りする。

秋の味覚の代表格であるサンマ！
宮城県は日本有数の水揚げ地であり、旬の時期に良質なものが揃います。
夏に北海道沖で栄養を蓄えたサンマは、
秋にたっぷり脂肪がのった状態で三陸沖に南下してきます。
定番の塩焼きサンマもオススメですが、
この時期にしか手に入れることができない鮮度抜群のサンマを、
ぜひ生で召し上がってみてください！



第
40
回

全国豊かな海づくり大会

よみがえる 豊かな海を 輝く未来へ ~食材王国みやぎ大会~