



おいしいものがたくさん! まんぷくみやぎ

宮城県には全国に誇るおいしい食材がたくさんあります。今回は水産物をご紹介します。

「初カツオ」と「戻りカツオ」
二つの旬！
初夏に三陸沖を北上してきたカツオは、「初カツオ」や「上りカツオ」と呼ばれ、身が引き締まりさっぱりとした味わいが特徴です。
一方、秋に南下していくカツオは「戻りカツオ」や「トロカツオ」と呼ばれ、三陸沖の豊かな漁場で餌を食べているので、脂の乗った濃厚な味わいを楽しめます。
季節で違った味わいを楽しめるのもカツオの魅力です。
また、カツオはおいしさだけでなく栄養も満点です。特に戻りカツオにはEPAやDHAが多く含まれ、血液をサラサラにする効果があるといわれています。他にも、疲労回復に効果があるとされるビタミンB群、骨や歯の成長に不可欠とされるビタミンDも豊富に含まれています。

カツオ



「みやぎのさかな10選」にも選ばれた金華山・三陸沖漁場を代表するカツオ。金華山・三陸沖漁場は親潮と黒潮がぶつかり合う世界三大漁場の一つであり、カツオの漁場としても有名です。特に、気仙沼漁港の生鮮カツオの水揚げ量は25年連続日本一を誇っています。

カツオの選び方、保存方法

カツオは、鮮度が落ちやすい魚です。一般的に量販店では、さくの状態です。赤い色が鮮やかなものを選びましょう。生食の場合は酸化が進まないようラップに包んで冷蔵保存し、できるだけ購入した日に食べましょう。新鮮なカツオはぜひ、刺身やたたきで召し上がってみてください。



カツオの刺身

水産業振興課
022(211)2954

カツオのユッケ丼

材料(2人分)

- カツオ(刺身用さく) 100g
- 米 1合
- 温泉卵 2個
- ◆ごま油 大さじ1
- ◆濃口しょうゆ 大さじ2
- ◆酢 小さじ1

- ◆砂糖 小さじ2
- ◆みりん 小さじ1
- ◆コチュジャン 小さじ2
- ◆おろしにんにく 小さじ1/2
- 刻みのり 少々
- 青ネギ 2本
- 白ごま 少々

作り方

- ①米をといで炊いておく。青ネギは小口に切っておく。
- ②カツオのさくを小指くらいの細切りにする。
- ③◆印の調味料をよく混ぜ合わせたユッケダレに②のカツオを漬け込む。
- ④ご飯が炊けたら丼に盛り、刻みのりを散らした上に③のカツオユッケを盛り付ける。
- ⑤④に温泉卵をのせ、青ネギと白ごまを振りかける。



(1人分 / 512kcal 食塩相当量3.1g)
※この表示値は目安です。

毎月第3水曜日は「みやぎ水産の日」

宮城県のおいしい水産物を県民の皆さんにもっと知ってもらい、食べてもらうため、県は、毎月第3水曜日を「みやぎ水産の日」と制定し、宮城の水産物を学ぶ機会や、食べるきっかけとなるようPRしています。

また、最もお薦めの食材1種と、併せてPRしたい旬の食材2種を、月ごとに「テーマ食材」としてご紹介しています。よりおいしくいただける時期に、ぜひ宮城の旬な食材をご賞味ください。詳しくはホームページをご覧ください。

ホームページはこちら

