

毎月第3水曜日はみやぎ水産の日

みやぎ 水産の日



仙台地方振興
事務所管内版

仙台湾・地域のオススメは

ノリだよ！



海の 苔り

宮城県は全国の主要なノリ生産地の中で最北に位置し、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、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれており、パリッとした食感としつ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！

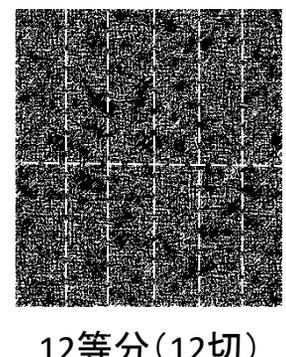
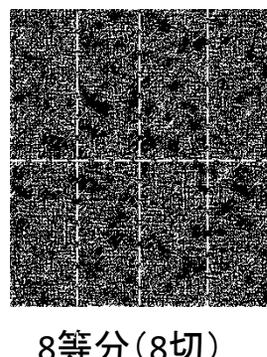
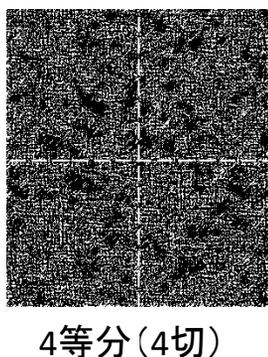
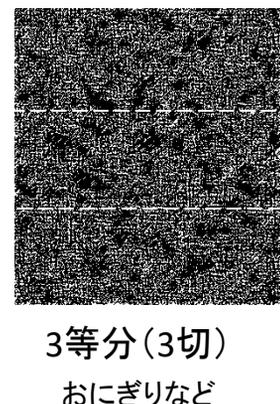
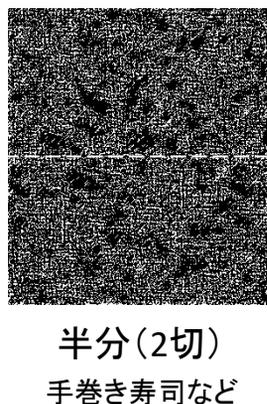
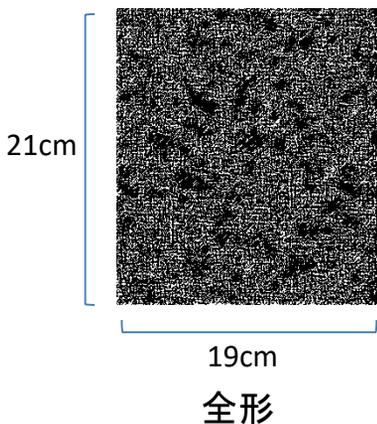
毎月第三水曜の週は 水産^{ウイーク}Weekだよ!

用途で使い
分けよう!

様々なサイズのノリ



板ノリのサイズは一般的に縦21cm・横19cmとなっています。これを半分(2切)または4等分(4切)にしたものは手巻き寿司用、三等分(3切)または5等分(5切)にしたものはおにぎり用、2切を4等分にした8切、2切を6等分にした12切は味付けノリ用などとして使われることが多いです。



※横に四等分する場合もある

味付けノリなど

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/>



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**



仙台地方振興
事務所管内版

仙台湾・地域のオススメは
シラウオ だよ！



初春に旬を迎えることから、春を告げる魚として知られるシラウオ。県内では七ヶ浜や亘理などで漁獲されます。体長10cm前後の小魚で、新鮮な状態だと透き通って見え、見た目も美しく春の訪れを感じる魚です。天ぷらや卵とじ、お吸い物といった調理方法で美味しく食べられます。

毎月第三水曜の週は 水産^{ウイーク}Weekだよ!



オススメ
簡単レシピ

シラウオのお吸い物



材料(4人分)

シラウオ	100g
顆粒だし	小さじ1と1/2
水	3と1/2カップ
醤油	大さじ1
塩	小さじ1/3
酒	大さじ1と1/2
卵	2個
ネギ	適量



作り方

- ①下準備として、シラウオをさっと洗い、卵を器に割り入れ溶き卵を作る。
- ②鍋に水と顆粒だしを入れ、火にかけて煮立たせ、さらに醤油、塩、酒を入れ味付けする。
- ③シラウオを入れ、火が通ったら弱火にし、溶き卵を流し入れる。
- ④卵が固まり始めたら火を止め、ネギを散らして完成!

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/>

