

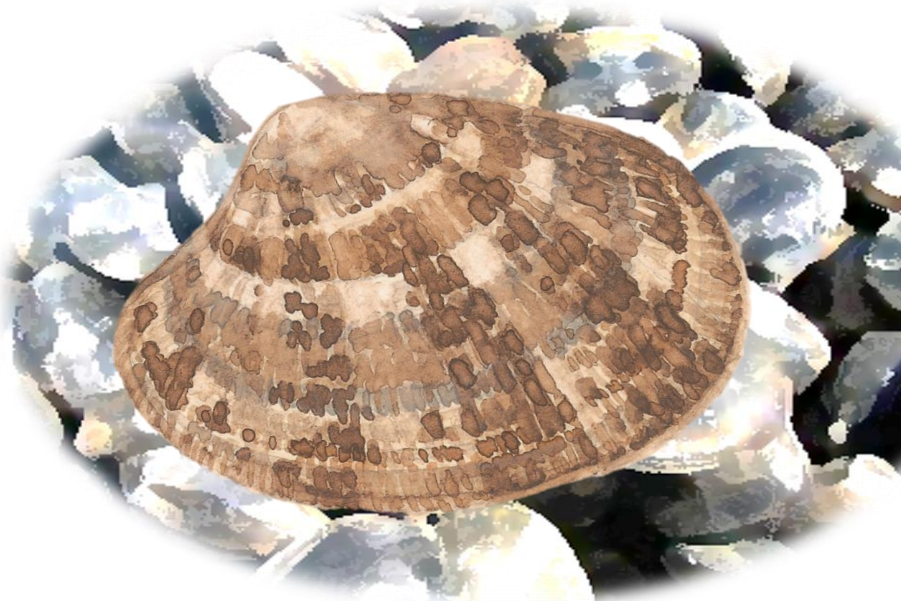
毎月第3水曜日はみやぎ水産の日

# 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  
**アサリ**だよ！



あ  
さ  
り  
**浅  
蛸**

アサリは産卵前の5～6月に旬を迎えます。松島湾は干潟が多く、昔からアサリ漁や潮干狩りが盛んでした。松島湾のアサリは大粒で身がぎっしり詰まり、濃厚な味わいであることが特徴です。一度食べたなら"とりこ"になること間違いなし！

和・洋・中のどんな料理にも合わせやすく、ご家庭で手軽に旬を味わうことができるオススメの逸品です！

# 毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

豆知識①

## 《アサリの砂抜き》

### ○ 砂抜きの方法

準備するもの: **砂抜き用食塩水** (=海水と同じ濃度の食塩水)



(5カップ)

水1リットル

(大きじ2杯分)

塩30グラム



### 《手順》

1. 平らな容器にアサリを並べ、食塩水をアサリの殻が少し出る程度まで入れる。
2. 上から新聞紙を被せてラップをし、1～2時間冷暗所に置いておく。

→砂抜き完了!

豆知識②

## 《アサリの冷蔵方法》



### 《手順》

1. 砂抜き後、真水で貝殻をこすり合わせるようにしてしっかりと洗う。
  2. 大きめのボウルなどに入れ、ラップをかける。
- 2～3日であれば冷蔵庫で保存することができます!

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/>



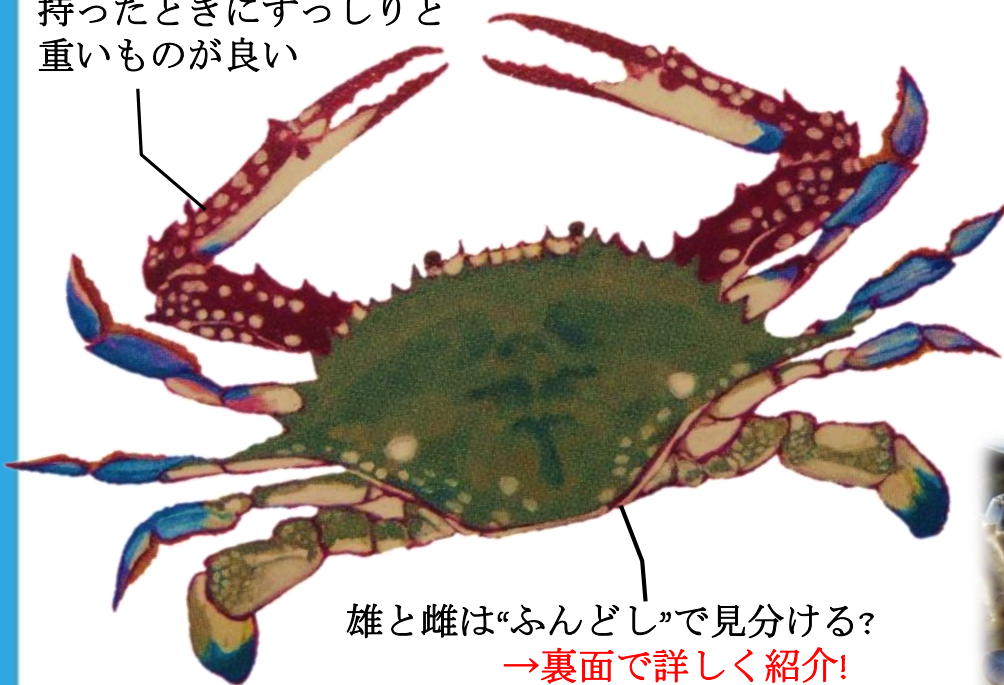
# みやぎ 水産の日 **だより**



仙台地方振興  
事務所管内版

## 仙台湾・地域のオススメは **ガザミ**だよ！

持ったときにずっしりと  
重いものが良い



雄と雌は“ふんどし”で見分ける？  
→裏面で詳しく紹介!

# 蟳が ざみ み



ガザミは別名“ワタリガニ”として知られ、西日本では高級食材として珍重されています。旬は5～7月で、この時期の雄はきゅっと身うちこが引きしまり旨みが強いのに対し、産卵前である雌は内子(卵)を持っているため、異なる味わいが楽しめます。濃厚な出汁を味わうカニ汁は絶品です！ぜひ、今が旬のガザミをご堪能ください！



# 毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

豆知識

## 《ガザミの“ふんどし”と“はかま”》

ガザミの性別は、甲羅側を見てもほとんど見分けが付きませんが、ひっくり返すととても簡単に見分けることができます。見るのはおなかの形。雄は“ふんどし”と呼ばれるように尖った形をしている一方、雌のおなかは“はかま”と呼ばれ、卵を抱えるために横幅が広い形をしています。



雄

雌



## かんたん！ガザミの味噌汁（5人前）



1. 蟹（3匹）を半分に切り、さらにハサミ等を切って大きさを整えます。
2. 鍋に水(1400ml)を入れて沸騰させ、蟹も加えて中火で7分ほど煮込みます。
3. お好みにネギなどの具材を加え、火加減を小～中火で調整しつつアクを取りながら5分程煮込みます。
4. 最後に味噌を溶かしながら入れ、塩で味を調えて完成です。



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/>

