

毎月第3水曜日はみやぎ水産の日

# みやぎ 水産の日



2022

4 月号

だよ

仙台地方振興  
事務所管内版

県全体のオススメ！「ヒラメ」・「カレイ」にくわえ、

今月のオススメは **ワカメ** だよ！



わか  
か  
め

日本の食卓におなじみの海藻、ワカメ。ビタミン、ミネラルが豊富で低カロリーなため、お子さんはもちろんママとパパにもうれしい食材です。根元の部分はめかぶと呼ばれるわかめの種をつくる部分で、ねばねばとした食感が特徴です。めかぶは、ご飯・みそ汁との相性もばっちりですが、サラダや納豆に加えて召し上がるのもおすすめです。風味豊かな宮城のワカメの中でも、特に内湾で育てられた柔らかさが特徴の仙台湾のワカメを是非ご賞味ください！

# 毎月第三水曜の週は 水産<sup>ウイーク</sup>Weekだよ!

## ワカメの部位と食べ方

栄養豊富かつ低カロリーなワカメには様々な部位があり、それぞれ異なる食感や食べ方を楽しむことができます。

### 茎

真ん中を通っている部位です。  
シャキシャキとした食感なので、  
サラダの具材などに適しています。

### 葉

わかめといえばこの「葉っぱ」です。  
みそ汁や酢の物など、様々な料  
理で活躍します。

### めかぶ

わかめの根元にあるひだ状の部  
位です。湯通しして細かく刻み、醬  
油で味付けすれば、ご飯のお供に  
ぴったりなおかずができます。



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/>

来月5月の県のオススメ食材は  
みやぎサーモン(ギンザケ)!



毎月第3水曜日はみやぎ水産の日

# みやぎ 水産の日



2022

4 月号

だより

仙台地方振興  
事務所管内版

県のオススメ食材「ヒラメ」・「カレイ」にくわえ、

今月のおすすめは**シラウオ**です！



しら  
う  
お  
**白魚**

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、見た目からも春にふさわしい涼やかさが感じられます。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<sup>ウイーク</sup>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、卵をお皿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/>

来月5月の果のオススメ食材は  
みやぎサーモン(ギンザケ)!

