

# 気仙沼水産漁港部だより

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!

宮城の  
水産物を  
食べよう!

むすび丸

2023  
10

## 今月のオススメ食材は「マグロ」です!

### ○マグロの特徴

マグロは世界中の海に広く分布する大型の回遊魚です。

マグロには、クロマグロやメバチ、キハダ、ビンナガ（ビンチョウ）など8つの種類があります。



マグロの日をPRする  
マスコットキャラクター「マグロくん」

### 【宮城県に水揚げされる主なマグロの種類】



### ○地域性・季節感など

宮城県は、マグロ類の水揚量が全国トップクラスであり、なかでもメバチマグロの水揚量は全国1位を誇ります。

気仙沼市は、古くからマグロ漁船の基地として知られ、市内には近海や遠洋のマグロはえ縄漁業を営む船会社が多数あります。また、唐桑町鮪立（しびたち）は地名に「鮪（マグロ）」が用いられており、マグロと気仙沼地域の関わりが感じられます。

10月10日はマグロの日\*となっており、宮城県北部鯉鮪漁業組合では、マグロの日にあわせて様々なPRイベントを開催しております。

年間を通して小売店等で見かけることのできるマグロですが、冬に向かうにつれ脂の乗りがよくなります。ぜひ刺身や裏面のレシピなども参考にお楽しみください!

※マグロの日とは？

日本鯉鮪漁業協同組合連合会が1986年に制定。

726年の10月10日に山部赤人がマグロの歌を詠んだことに由来する。（万葉集巻六・938段）



# 今月のおすすめ料理😊

## マグロのステーキ トマトソース

### 【材料】

2人前

- |           |         |              |
|-----------|---------|--------------|
| ① マグロ     | 1 冊     |              |
| ② 塩・胡椒    | 適量      |              |
| ③ にんにく    | 1 かけ    | } トマト<br>ソース |
| ④ 玉ねぎ     | 1 / 2 個 |              |
| ⑤ セロリ     | 1 / 4 本 |              |
| ⑥ ホールトマト  | 200 g   |              |
| ⑦ チキンブイヨン | 約100cc  |              |
| ⑧ 塩・胡椒    | 適量      |              |



レシピ提供：気仙沼リアス調理製菓専門学校  
<https://koyo-gakuen.ac.jp/rias/>  
食材提供：(一社)宮城県北部鰹鮪漁業組合  
<http://www.hokkatsu.net/>

- (1) マグロに塩・胡椒をしてフライパンで焼く
  - (2) にんにく、玉ねぎ、セロリをみじん切りにする
  - (3) にんにく、玉ねぎ、セロリを順番によく炒め、ホールトマトを入れ潰しながら煮込む
  - (4) (3)の水分がなくなってきたら適宜チキンブイヨンを入れしっかり煮込む
  - (5) ザルなどで(4)で煮込んだソースを裏ごし、塩・胡椒で味付けをする
  - (6) (1)で焼いたマグロを食べやすい大きさに切り、ソースをかけて完成
- ※ 付け合わせはお好みのものを御用意ください

### **地場産品直売会を開催します！**

○日 時：令和5年10月20日(金) 午前11時から午後1時まで

○場 所：宮城県気仙沼合同庁舎 1階ロビー

(宮城県気仙沼市赤岩杉ノ沢47-6)

○販売者：(一社)宮城県北部鰹鮪漁業組合、(有)マルキチ阿部商店、

にいつき軽トラ市、ポアラス、モーランド

○販売物：漁師おまかせセット、ほやたまご、おはぎ、秋の味覚弁当、ババロア…など



(漁師おまかせセット調理例)