



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。今号は水産物をご紹介します。

脂乗り抜群の宮城県産サバ

回遊魚であるサバは、春から初夏にかけて伊豆諸島周辺などで産卵した後北上し、餌の豊富な北の海域で丸々と太ります。9月頃から南下し始め、10月から12月にかけて三陸沖に回遊してきます。

この時期に三陸沖で漁獲されるサバは、脂が乗っていて、うまみが凝縮されています。三陸沖漁場は漁港までの移動距離が短いため、非常に鮮度の良いものが水揚げされます。

「金華さば」ブランド

サバは、全国さまざまな地域でブランド化されており、石巻魚市場に水揚げされるマサバのうち、金華山周辺海域を中心に漁獲され、一定の条件を満たしたサバを「金華さば」のブランドで出荷して

サバ



います。通常のサバよりも大型で、刺身用は、しょうゆをはじくほどの脂が乗っており、絶品です。

選び方のポイント

「サバの生き腐れ」という言葉があるように、サバは非常に傷みやすい魚です。新鮮なものは、背中の青模様がはっきりしていて、身に弾力と張りがあります。

また、「金華さば」として認められたものには、一目で分かるように認証シールなどが付与されています。ぜひ一度ご賞味ください。

さまざまなサバの食べ方

刺身や締めさばなど、素材の味を生かした食べ方はもちろん、健康食材として人気の缶詰、燻製、干物などの加工品としてもおいしい食材です。



サバの刺身

水産業振興課

022(211)2954

サバの竜田焼き



(1人分 / 455.1kcal 食塩相当量2.0g)
※この表示は目安です。

材料(2人分)

- 生サバの半身…………… 2枚
- 片栗粉…………… 大さじ2
- サラダ油…………… 大さじ3
- スダチまたはレモン …… 適量
- 大根おろし…………… 大さじ2
- 大葉(青シソ)…………… 2枚
- ◇しょうゆ…………… 大さじ1
- ◇料理酒…………… 大さじ1
- ◇みりん…………… 小さじ1
- ◇おろししょうが …… 小さじ1/2
- ◇おろしにんにく …… 小さじ1/2

作り方

- ①サバの半身を一口大に切る(8等分)。
- ②ビニール袋で◇印の調味料を混ぜ合わせて、①のサバを1時間漬け込む。
- ③皿に片栗粉を広げ、②のサバにまぶす。
- ④フライパンに油を入れ、一枚ずつサバの表面をカリッとさせるまで揚げ焼きにする。
- ⑤皿に④を盛り付け、大葉にのせた大根おろしとスダチを添える。

耳石ハンターの部屋

耳石とは、魚の頭の中(人間の内耳に当たる部分)にある石状の硬い組織で、魚の種類によって大きさや形が異なります。「魚の宝石」とも呼ばれ、魚の年齢などを調べる研究にも活用されています。

宮城県産地魚市場協会と県は、小学生などを対象に、魚の「耳石」収集を通じて、魚食や水産業に興味を持つ「さかな

ファン」を育成するため、みやぎ出前講座の一環として「耳石ハンター養成講座」を実施しています。

また、たくさんの種類の耳石を集めた方には、審査を経て「耳石ハンター認定証」を交付しています。たくさん魚を食べて耳石を集めてみましょう!詳しくはホームページをご覧ください。



マダラの耳石

イシモチの耳石

ホームページはこちら

