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。
今号も自慢の食材をご紹介します。

タチウオ

タチウオは、銀色で細長い「太刀（たち）」のような姿や、水中で立ち泳ぎしながら獲物を狙う様子が名前の由来とされています。

暖かい海を好む魚で、西日本を中心に多く水揚げされ、大きいものは高級魚として扱われています。これまで宮城県ではあまりなじみのない魚でしたが、近年は海水温の上昇により水揚げ量が増加しており、平成30年以降は年間100㌧を超えるようになりました。最近では、県内のスーパーや鮮魚店でも宮城県産のタチウオを見かけるようになっています。

定番の塩焼きはもちろん、淡泊な白身はさまざまな料理に合う食材です。

タチウオと彩り野菜の南蛮漬け
（株式会社Mizkan提供）

タチウオのソテー～エリンギのソース～
（キリンビール株式会社提供「キリンレシピノート」より）

おいしいレシピ

タチウオのフレッシュトマトレモンソースかけ

和洋中どんな料理にも合い、刺身や天ぷら、みそ漬けなどにしてもおいしいです。

今回は夏らしくさっぱりと食べられるレシピをご紹介します。

材料（2人分）

タチウオ（切り身） …	4切れ（200g）
塩・こしょう ……	少々
小麦粉……	適量
オリーブ油（焼く用） …	小さじ2
酒……	大さじ1

（1人分／406kcal　食塩相当量1.7g）
※この表示値は目安です。

【フレッシュトマトレモンソース】

トマト ……		2個
タマネギ……		1/4個
パセリ（みじん切り） ……		適量
A	レモン汁 ……	小さじ1
	オリーブ油（ソース用） …	大さじ1
	おろしにんにく ……	小さじ1/2
	塩……	小さじ1/3
	黒こしょう ……	少々

作り方

① トマトは角切りにする。タマネギはみじん切りにし、水にさらし、水気をしっかり切る。
② ボウルに①とAの材料を入れて混ぜ合わせておく。
③ タチウオの背骨と腹骨を取り、塩・こしょうを振り、小麦粉をまぶす。
④ フライパンにオリーブ油（焼く用）を入れ熱し、タチウオの両面に焼き色を付ける。酒を加えた後にふたをして、2分ほど弱火で蒸し焼きにする。
⑤ お皿にタチウオを盛り、②のソースをかけ、パセリを散らす。

レシピ提供：カゴメ株式会社

問 水産業振興課　☎022(211)2954