

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。

アナゴ



県内で水揚げされる
アナゴは「北限のアナゴ」
と呼ばれています

アナゴ(マアナゴ)は内湾や沿岸の砂泥地に生息する魚で、
穴や隙間に潜む習性から「穴子」と名付けられたとされていま
す。県内では、その習性を利用した「アナゴ筒」という漁が盛
んに行われており、全国トップクラスの水揚げ量を誇ります。

透明感のある白身には弾力性があり、あっさりとした脂の上
品なうまみ特徴です。
開いたアナゴに酒を振り
かけて焼いた「白焼き」
は、アナゴの純粋なうま
みを味わうのにおすすめ
です。



アナゴの白焼き

おいしいレシピ

アナゴの酢の物

アナゴはさまざまな料理に合う食材で
す。今回は夏に向けてさっぱり味わえ
るレシピを紹介します。
暑い夏にぴったりな一品です。

(1人分 / 54kcal 食塩相当量0.8g)
※この表示値は目安です。

材料(2人分)

焼きアナゴ	……	15cm(30g程度)
キュウリ	……	1本
すりゴマ	……	小さじ1
塩	……	少々
醸造酢	……	大さじ1
みりん	……	小さじ1
塩	……	少々
砂糖	……	小さじ1
しょうゆ	……	小さじ1
だし汁	……	小さじ1
ショウガ汁	…	小さじ1/2

合わせ酢

作り方

- ① 合わせ酢の材料を鍋で煮立て、冷ましておく。
- ② 焼きアナゴは1cm幅に切り、キュウリは薄切りにする。
※焼きアナゴが手に入らない場合は、タレの付いたかば焼きを洗って軽く炙る。
- ③ ②のキュウリに塩を振り、しんなりしたら水気を絞って①の合わせ酢に浸す。
- ④ ③に②の焼きアナゴを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④の水気を切って、器に盛り付け、すりゴマを振る。



県のおいしい水産物を県民の皆さん
にもっと知ってもらい、食べてもら
うため、県は毎月第3水曜日を「みや
ぎ水産の日」と制定し、宮城の水産
物を学ぶ機会や、食べるきっかけと
なるようPRしています。詳しくはホー
ムページをご覧ください。

詳しくは
こちら!

