

～毎月第3水曜の週は水産Week!～

# みやぎ 水産の日



2016

3

月号

仙台地方振興  
事務所管内版

県全体のオススメ! 「メカブ」にくわえ、  
仙台湾の今月のオススメは今が旬の・・

「ワカメ」だよ!



茶色い生わかめ  
は、お湯につけ  
ると鮮やかな緑  
色になるよ!

# 若 布

わかめ

日本の食卓におなじみの海藻、三陸わかめ。豊富なビタミン、ミネラルを含みながらも低カロリーなので、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、わかめよりもさらに低カロリーで、ねばねばとした食感が特徴。めかぶは、ご飯・みそ汁との相性もばっちりの食材です。また、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、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Weekだよ!

## 《「ワカメ」の豆知識 ～ワカメの種類等～》

### ■①茎ワカメとメカブ（芽株）

- ・茎ワカメ:シャキッとした歯ごたえが持ち味で、湯通してから縦方向にきざみ、**サラダや汁の具に。甘辛く炊いた佃煮も絶品。**



- ・メカブ（芽株）:メカブは茎の最下部についているヒダ状態のもので、健康に良いとされる食物繊維のアルギン酸やフコイタンを豊富に含む。  
湯通してから庖丁で細かくきざみ、更に細かくたたくと食物繊維の作用で粘り気がでてくる。これを出し汁でのばせば**メカブトロ口。ご飯にかけても酒の肴にも◎。**

### ■②塩蔵ワカメ(湯通し塩蔵ワカメ)

- ・使う時に加熱が不要で手間がかからず、保存も簡単、発色も良いのでワカメの最も多い加工法。**みそ汁、サラダなど幅広く使いやすい。**



使う時は、塩を洗い流し、**1~2回**水をかえながら手早く戻す。戻しすぎるとアルギン酸などの水溶性食物繊維が水に溶け出して、**ぬるぬる**になってしまうので注意。



～毎月第3水曜の週は水産Week!～



2016

3

月号

# みやぎ 水産の日

だより

仙台地方振興  
事務所管内版

県全体のオススメ!は「メカブ」にくわえ、  
仙台湾の今月のオススメは今が旬の・・

「 / 」だよ!



# 海<sup>の</sup> 苔<sup>り</sup>

宮城県は全国で一番早く新ノリの生産が始まり、「みちのく寒流のり」として全国に出荷されています。海の緑黄色野菜といわれるほど栄養豊富で、ビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれています。外海で育てられるため、しっかりとした歯ごたえとパリッとした美味しさがあります。風味豊かな宮城のノリをいっぱい食べてくださいね!

# 毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

《宮城のノリは皇室へ献上されています!》



乾海苔品評会が1月6日、鹽竈神社で開かれました。出品された113点中、優勝、準優勝に選ばれたノリは2月上旬に皇室に献上されました。皇室に献上されているノリは、宮城のノリだけです。この品評会は、宮城のノリの品質や生産技術の向上を目的として毎年1月に行われており、今年で68回目を迎えました。



おにぎりやノリ巻き、佃煮、サラダなど、様々な料理に合います。今が旬の宮城のノリを、ぜひご賞味ください!

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/soshiki/suishin/suisannohi.html>



毎月第3水曜日の週は水産Week!



2016

3

月号

# みやぎ 水産の日 だより

仙台地方振興  
事務所管内版

県全体のオススメ! 「メカブ」にくわえ、  
仙台湾の今月のオススメは今が旬の・・

「カキ」 だよ!



牡<sup>か</sup>  
蠣<sup>き</sup>

むき身は傷がなく、  
ふっくらとしたものがおすすめ。

宮城のカキの歴史は古く、その養殖は江戸時代末期にまでさかのぼります。カキは味の良さに加え、“海のミルク”といわれるほど栄養価が高く、鉄分、カリウム、グリコーゲン等が豊富に含まれています。旬の冬から春にかけて、一層カキの風味が強くなります。生でもおいしく、鍋物やフライ等料理法を選ばない宮城県のカキを是非ご賞味ください!

# 毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

## 松島湾周辺のカキ直売所マップ



No	名称	住所	TEL (022)
1	浜田カキ処理場	利府町赤沼字浜田118	365-3515
2	東浜カキ処理場	松島町松島東浜12-1	354-2618
3	磯崎共同カキ処理場	松島町磯崎磯島1	354-3230
4	古浦共同カキ処理場	松島町手樽小屋崎40	554-5667
5	大塚カキ処理場	東松島市大塚東	588-3133
6	東名カキ処理場	東松島市大塚長浜	
7	里浜カキ処理場	東松島市宮戸牛浜崎	588-2483
8	桂島共同カキ処理場	塩釜市浦戸桂島	369-2211
9	寒風沢共同カキ処理場	塩釜市浦戸寒風沢	369-2111

※かき処理場でのカキの直売は、概ね3月下旬までですが、

生産状況によっては早く終了することがありますので、お出かけ前にご確認ください。

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/soshiki/suishin/suisannohi.html>





～毎月第3水曜の週は水産Week!～



2016

3

月号

# みやぎ 水産の日

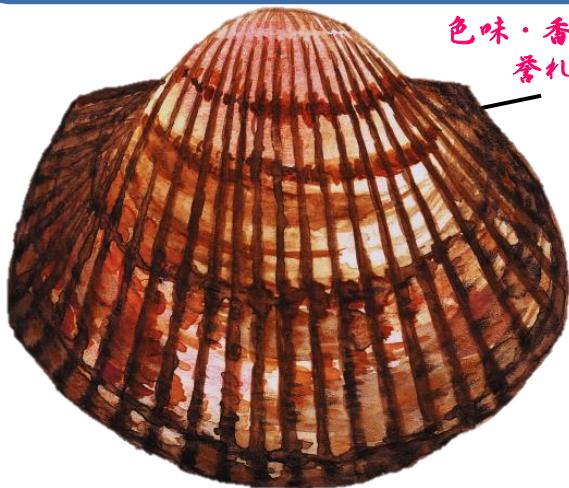
だよ!

仙台地方振興  
事務所管内版

県全体のオススメ!は「メカブ」にくわえ、  
仙台湾の今月のオススメも今が旬の・・

## 「アカガイ」だよ!

色味・香り共に日本一  
誉れ高き宮城の特産品



# 赤あ かがい 貝い

冬から春先にかけて旬のアカガイ。貝類には珍しく血液にヘモグロビン(血色素)を含み、身が橙赤色をしていることが名前の由来と言われています。仙台湾の砂泥域で“マンガ”と呼ばれる貝桁網漁業により漁獲されます。仙台湾のアカガイは「味や色合い」が良く、特に名取市閑上産のアカガイは全国的にも有名です。今まさに旬を迎えた仙台湾のアカガイを是非ご堪能ください。

# 毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!



## ＜アカガイ丼＞

仙台湾で獲れた本場アカガイを使ったアカガイ丼は、閑上さいかい市場、ゆりあげ港朝市メイプル館、塩釜仲卸市場などで食べることができます。

(参考情報サイト)

- ① 閑上さいかい市場 [http://natori.in-shoko.com/saikai\\_ichiba/](http://natori.in-shoko.com/saikai_ichiba/)
- ② ゆりあげ港朝市メイプル館 <http://yuriageasaichi.com/maple>
- ③ 塩釜仲卸市場 <http://www.nakaoroshi.or.jp/>

### 豆知識

#### 《アカガイの効能》

アカガイは他の貝類と比べ、鉄、ビタミンB1、B12を多く含んでいます。鉄は全身に酸素を運ぶ役割をしているヘモグロビンの合成に必要なミネラルであることから、アカガイは貧血予防に適した食材とされています。



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/soshiki/suishin/suisannohi.html>





～毎月第3水曜の週は水産Week!～

# みやぎ 水産の日



2016

3

月号

仙台地方振興  
事務所管内版

県全体のオススメ! 「メカブ」にくわえ、  
仙台湾の今月のオススメは今が旬の・・

## 「ホッキガイ」だよ!

大きな身にあふれる旨み  
仙南の冬を代表する名産



山元町観光PRキャラクター  
「ホッキーくん」



# 北寄貝

ほっきが  
いい

冬から春にかけて旬のホッキガイ(ウバガイ)。仙台湾の南部海域の砂浜域で漁獲され、漁獲量やサイズを取り決めるなど大切に資源の管理が行われています。貝殻の中にはたんぱく質、鉄分などを豊富に含む肉厚の身がびっしり詰まっています。最盛期を迎えた仙台湾の冬の貝の王様であるホッキガイを是非ご堪能ください。

# 毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!



～漁協のおススメ! 簡単ほっき飯レシピ～



## 《材料(4～5人分)》

・ほっき貝 3～5ヶ	・米 3カップ	・人 参 40グラム
・砂 糖 大さじ1	・酒 大さじ1.5	・醬 油 大さじ3

## 《ほっき飯の作り方》

- ① ほっき貝の殻をはずす。この時出る汁は炊飯時に使用すると味が良くなるのでボールに取り、こしておく。
- ② 貝のひもを1cmに、ワタを取り除いた身を縦に5mm幅に切る。
- ③ 米は30分前に洗い、うるかしておく。
- ④ 人参を細切りにし、鍋に調味料と水を合わせ、ひたひたの煮汁で煮る。  
しんなりしたら、ほっき貝の身をさっと煮て取り分ける。(薄紅色に変わる程度)
- ⑤ ①の出汁と④の煮汁を加え、1割増しの水加減で米を炊きあげる。
- ⑥ 最後に④で取り分けたほっき貝をのせ、むらしたら完成です!

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/soshiki/suishin/suisannohi.html>



～毎月第3水曜の週は水産Week!～

# みやぎ 水産の日



2016

3

月号

仙台地方振興  
事務所管内版

県全体のオススメ! 「メカブ」にくわえ、  
仙台湾の今月のオススメは今が旬の・・

## 「タラ」だよ!

“タラ”の美味しい食べ方は?  
→表面で詳しく紹介!

背びれが3基

まだら模様

しりびれが2基

# 魚 雪 たら

漢字の「雪」は、初雪のころから獲れはじめるから、身が雪のように白いから、等が語源のようです。音の基本は「タラ」ではなく、体中に斑(まだら)模様があることから「マダラ」であったとも言われています。精巢の白子は、宮城では「キク」と言い、主に鍋で食べますが、天ぷらで食べても美味です。また、スケトウダラの卵巣は塩漬けにして「たらこ」、唐辛子で調理して「めんたいこ」に加工されます。マダラ、スケトウダラともに鍋、煮付け、フライなど大変美味です。ぜひこれからのタラをご堪能ください!

# 毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

豆知識

## 《タラは世界中で好まれる魚です》

鍋物の定番ともいえるタラは、フランス、イギリス、スペイン、ポルトガルなどヨーロッパをはじめ世界中で好まれ、たくさん食べられている魚です。アイスランドとイギリスは、タラをめぐって戦争をしたこともあるほど。タラの身はとても火が通りやすく、くずれやすいのが特徴。鍋物にするときなどは、いただく直前にサッと加熱する程度にしましょう。



## 《たら鍋レシピ》



1. 真たらは塩をふり、1時間ほど置いてから食べやすい大きさに切り、ざるに並べて、ざっと熱湯をかける。
2. 白菜・長ネギ・焼きちくわ・豆腐をそれぞれ切る。
3. 土鍋に水1500ccを入れて火にかけ、沸騰したら白菜を入れ、柔らかくなったら他の具材も入れていく。
4. 最後に白だし1/2カップと塩小さじ1で味を整える。  
たったこれだけで美味しい鱈鍋の完成です!

ポン酢で  
食べると  
なお美味  
です!

材料（4人分）

- ・真たら 半身
- ・白菜1/4 長ネギ2本
- ・豆腐 一丁
- ・焼きちくわ 3本
- ・白だし1/2 塩小さじ1
- ・水 1500cc



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/soshiki/suishin/suisannohi.html>

