

～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日 **だより**



2016

5月号

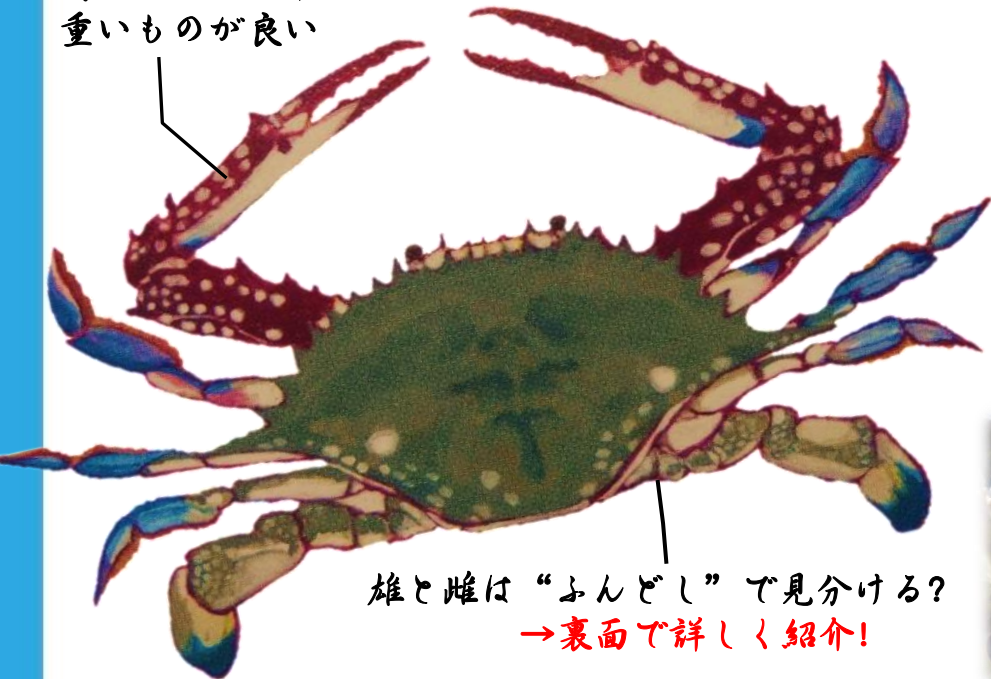
仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ！銀ぎけ  にくわえ、

仙台湾のオススメは **ガザミ** だよ！



持ったときにずっしりと
重いものが良い



雄と雌は“ふんどし”で見分ける？
→裏面で詳しく紹介！

蛸 蚌

が
ざ
み



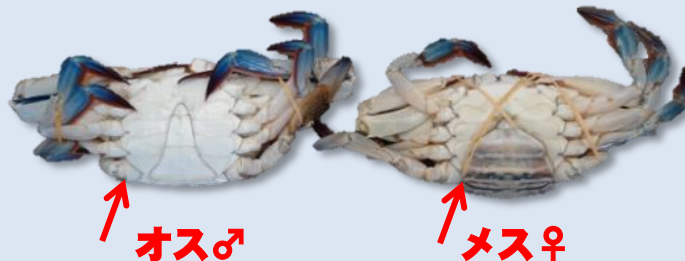
“ワタリガニ”として知られ、西日本では高級食材として珍重されています。ガザミは、宮城県では6～7月に旬を迎えます。雄は、きゅっと身が引きしまり旨みが強く、産卵前の雌は、内子(うちこ)を持っており、異なる味わいが楽しめます。茹でる以外にも、濃厚な出汁を味わうカニ汁は絶品です！ぜひ、今が旬のガザミをご堪能ください！

毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

豆知識

《ガザミの“ふんどし”と“はかま”》

ガザミの性別は、上からではほとんど見分けが付きませんが、ひっくり返すと、とっても簡単に見分けることができます！チェックするのはおなかの形。雄は“ふんどし”と呼ばれるように尖っており、雌は卵を抱えるために横幅が広く、“はかま”と呼ばれています。



かんたん！ガザミの味噌汁



- ①蟹（3匹）を半分に切り、ハサミ等を切って大きさを整えます。
- ②鍋に水(1400ml)を沸騰させ、蟹を入れて中火で7分ほど煮込みます。
- ③ネギ等の具材をお好みで加え、火加減を小～中火で調整しアクを取りながら5分程煮込みます。
- ④最後に味噌を溶かしながら入れ、塩で味を調べて完成です。



来月6月のオススメ食材は...

ホヤだよ!

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



だより

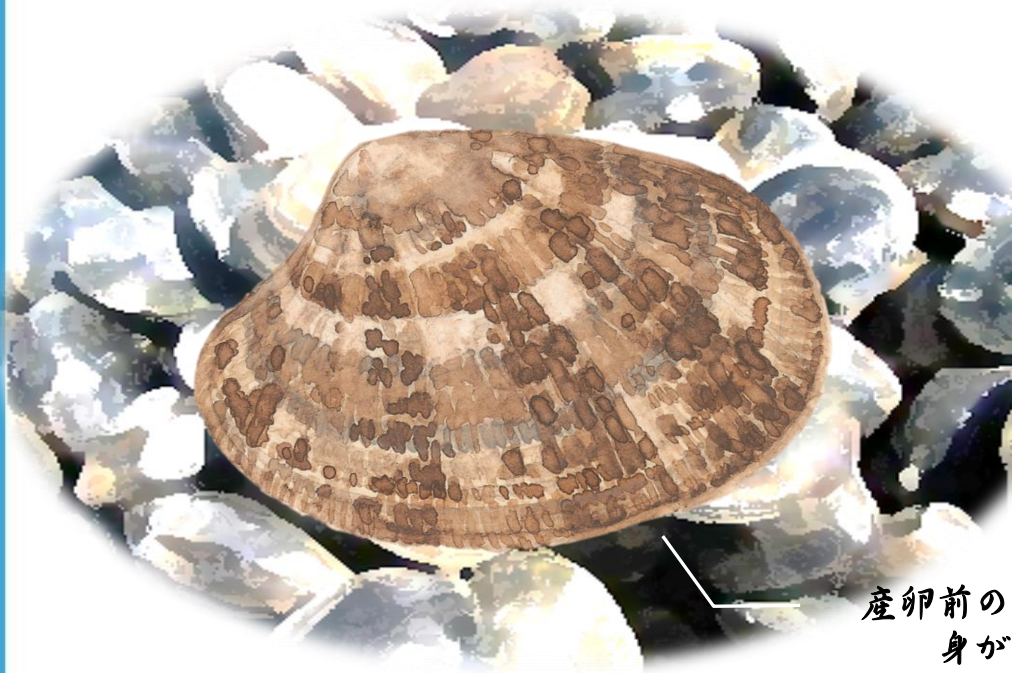
2016

5月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ！銀ざけ  にくわえ、

仙台湾のオススメは **アサリ** だよ！ 



あ
さ
り
浅
蛸

産卵前の5～6月が
身が大きく美味しい。

松島湾は干潟が多く、昔からアサリ漁や潮干狩りが盛んです。
アサリは産卵前の5～6月に旬を迎え、松島湾のアサリは大粒
で身がぎっしり詰まり、濃厚な味わいが自慢、一度食べたら
“とりこ”になること間違いなし！和・洋・中のどんな料理にも
合わせやすく、ご家庭で手軽に旬を味わうことができるオス
スメの逸品です！

毎月第三水曜の週は 水産^{ウィーク}Weekだよ!

豆知識

《アサリの“砂抜き”と“保存方法”》

○ 砂抜きの方法 ～コツは海水と同じの濃度の食塩水～

砂抜き用食塩水 = **水1リットル** (5カップ) に対して **塩30グラム** (大さじ2杯分)

《手順》

1. 平らな容器（バット等）に、アサリが重ならないように並べる。
2. ^{あらかじめ} 予め作っておいた食塩水を、アサリの頭が少し出る程度まで入れる。
3. 上から新聞紙をかぶせてラップをし、冷蔵庫等の冷暗所に置いておく。

※ スーパーで購入したものであれば2～3時間、潮干狩りで取ったものは、一晩ほど置いておくと、しっかり砂が抜けます。

4. アサリを容器からザルにあげ、常温で1時間程放置して塩水を吐かせます。

○ アサリの保存方法 ～砂抜き後の冷蔵・冷凍のコツ～

《冷蔵の手順》

アサリは2～3日であれば冷蔵庫で保存することができます。砂抜き後は、真水で貝殻をこすり合わせるようにしてしっかりと洗い、多きめのボウルなどに入れ、きちんとラップをかけて保存しましょう。

《冷凍の手順》

1. アサリの貝殻をしっかりと洗い、密閉容器の中に入れます。
2. アサリが全て浸かるまで真水をひたひたに注ぎ、冷凍庫へ入れます。
3. 解凍する際は、凍ったまま沸騰したお湯に入れ、そのまま調理します。



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>

来月6月のオススメ食材は...

ホヤだよ!



～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日



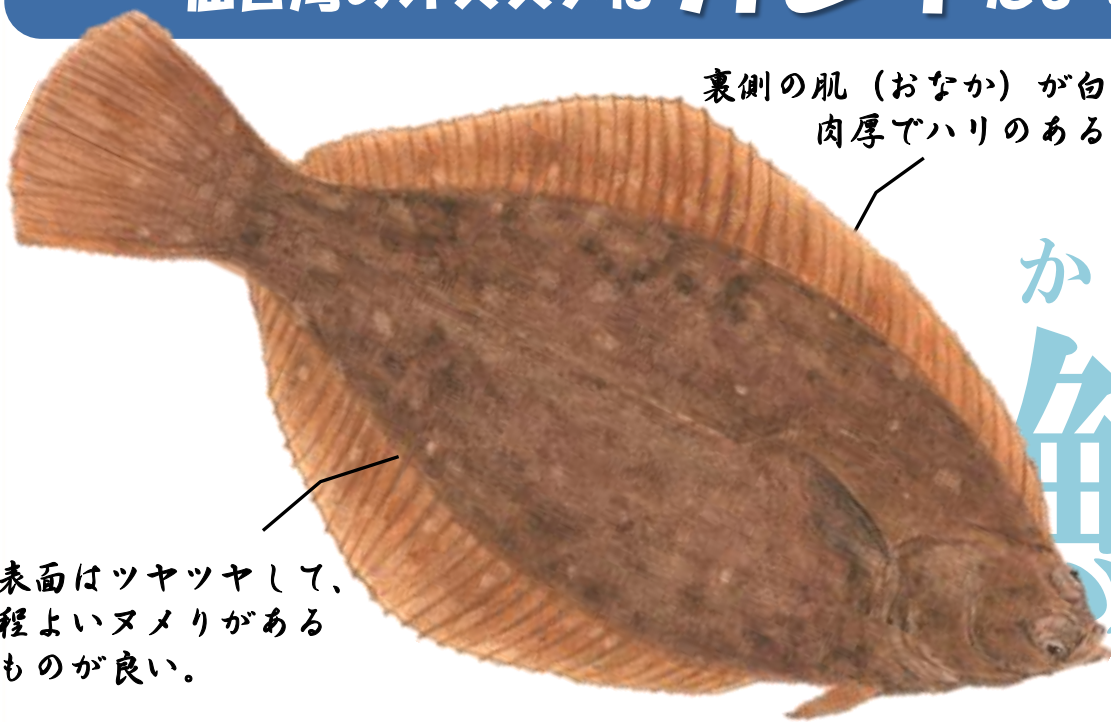
2016

5月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ！銀ざけ  にくわえ、

仙台湾のオススメはカレイだよ！



裏側の肌（おなか）が白いもの。
肉厚でハリのあるものが良い。

か れ い 鰈

表面はツヤツヤして、
程よいヌメリがある
ものが良い。

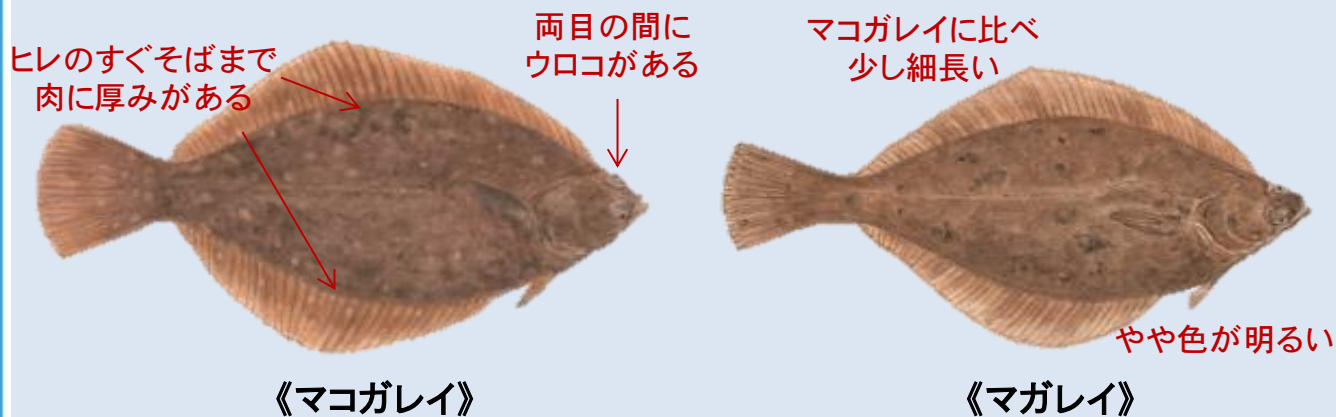
日本語の“かれい”は、「唐鰈^{からえい}」または「洄れ鰈^{か えい てんか}」が転訛したものと言われています。種類も調理法も実に多様なカレイですが、身の旬は“夏”と言われており、脂がのった繊細で上品な白身を楽しむことができます。仙台湾では、年間を通して様々なカレイ類が水揚げされておりますので、是非この時期に旬なカレイを味わってみてください！

毎月第三水曜の週は 水産^{ウィーク}Weekだよ!

豆知識

《“マコガレイ”と“マガレイ”の見分け方》

全体のシルエットがマコガレイの方が楕円形で、マガレイの方がやや細長い感じです。色はマコガレイの方が黒っぽく、マガレイはやや明るい色です。マコガレイは身の端の方まで厚みがあります。マコガレイは両目の間にウロコがあり、そこを爪で引っかくとわかります。これが一番確実です。



黄金比率です！ カレイの煮付け



- ①カレイは熱湯をかけて、くさみを取ります。
- ②フライパンに、水80cc,酒80cc,しょうゆ40cc,みりん40cc,砂糖大さじ2杯を入れ、さっと沸騰させます。
- ③沸騰したらカレイと薄切りした生姜を入れ、落とし蓋をします。
弱火から中火で13分ほど煮たら完成です!

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>

来月6月のオススメ食材は...
ホヤだよ!

