

～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日



だよ

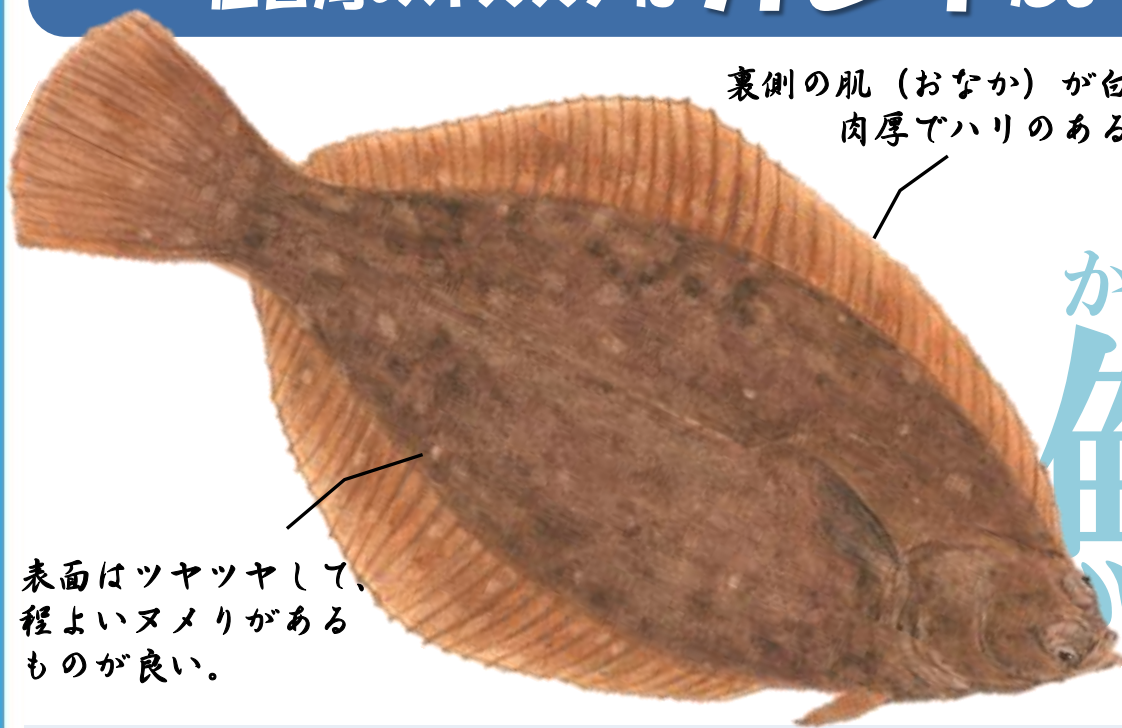
2016

9
月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ! マグロ  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。

表面はツヤツヤして、
程よいヌメリがある
ものが良い。

かれい
鰈

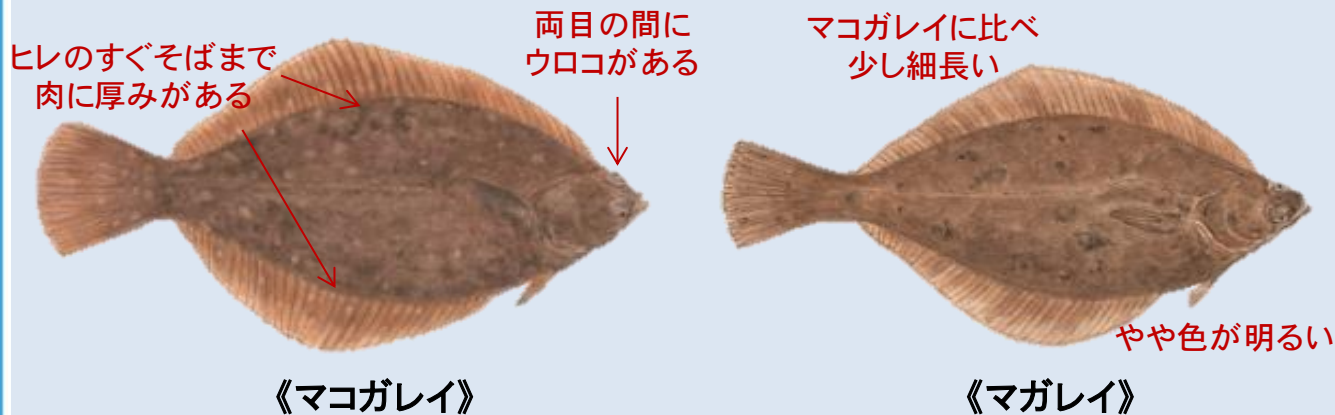
日本語の“かれい”は、「唐鰈」または「洄れ鰈」が転訛したものと言われています。種類も調理法も実に多様なカレイですが、身の旬は“夏”と言われており、脂がのった繊細で上品な白身を楽しむことができます。仙台湾では、年間を通して様々なカレイ類が水揚げされておりますので、是非この時期に旬なカレイを味わってみてください!

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！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10月のオススメ食材は...
サンマだよ!



～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日



2016

9 月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ! マグロ  にくわえ、

仙台湾のオススメは **ヒラメ** だよ!



身が硬いほどよい。
柔らかいものは脂のり
がよくないので、
味も少し落ちる。



身が厚く、
尾びれ根元の
肉付きがよい
ものが良い。

魚平

ひらめ

ヒラメは、カレイに似た形をしていますが、眼が体の左側に寄っていることでカレイと見分けることができます。高級魚として知られ、白身は上品な甘みがあり、程よく脂が乗っています。ヒレの部分に当たる“エンガワ”には、美容に良いとされるコラーゲンが豊富に含まれています。おすすめの調理法は、お刺身、ムニエルなどです。

毎月第三水曜の週は
水産Weekだよ!



ヒラメのおススメ簡単レシピ



～ヒラメのムニエル～

《材料(4人分)》

- ・ヒラメ(切り身) 4切れ
- ・小麦粉 大さじ2
- ・塩こしょう 少々
- ・バター 小さじ2
- ・レモン 1/2個



《作り方》

- ①ヒラメに塩・こしょうを軽くふり、小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにバターを2/3量溶かし、ヒラメを入れ、中火で両面をこんがり焼く。
- ③残りのバターを入れて、絡める。
- ④皿に盛りつけ、お好みでレモンを搾って完成です!!



～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日



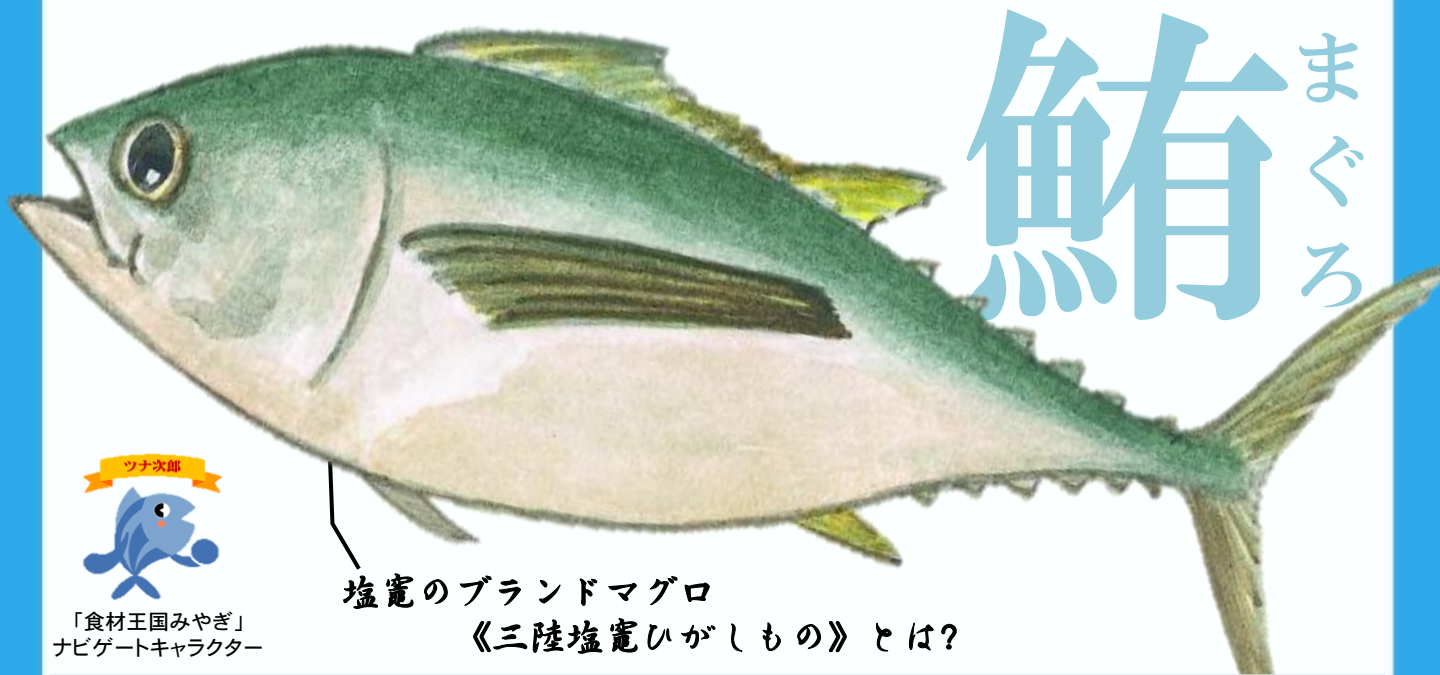
2016

9月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ! マグロ  にくわえ、

仙台湾のオススメは **マグロ** だよ!



「食材王国みやぎ」
ナビゲートキャラクター

塩竈のブランドマグロ

《三陸塩竈ひがしもの》とは?

鮪

まぐろ

宮城県は、世界三大漁場に数えられる三陸沖漁場に近く、日本有数のマグロ類の水揚げを誇ります。マグロは、お刺身など1年を通して店頭で並んでいますが、豊富な餌をたっぷり食べて、良質な脂と赤身の旨みが増す、初秋から冬にかけて旬を迎えます。マグロ類の赤身は低カロリーで、良質のタンパク質や体の機能を整えるDHAやEPAが豊富に含まれています。是非、今が旬のマグロをお楽しみ下さい!

毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

《三陸塩竈ひがしもの》とは？

初秋から冬にかけて塩釜魚市場に水揚げされる生のメバチマグロの中でも、塩釜にいる日本一の目利き人の目にかなった最上級のメバチマグロだけが、『三陸塩竈ひがしもの』として認定され、全国に出荷されています。



このロゴが認定の証

《ひがしものとして認定される条件》

1. 三陸東沖漁場で、鮪延縄船によって漁獲されるメバチマグロであること。
2. 初秋から冬(9月～12月)にかけて塩釜魚市場に水揚げされること。
3. 天然物で、冷凍保存を施さない生のメバチマグロであること。
4. 鮮度、色つや、脂のり、うまみなどを兼ね揃え、塩竈の仲買人として誇りと確信をもって提供できるものであること。



🍴 オススメ簡単レシピ：まぐろのユッケ丼 🍴

【材料：2人前】

刺身用マグロ（200g）、卵（1人1個）、いりごま（適量）、小ねぎ（適量）

※合わせ調味料：醤油(大さじ2)、酒(大さじ2) 砂糖(大さじ1)

コチュジャン(小さじ1)、おろしショウガ・おろしニンニク(少々)

- ①ぶつ切りにした刺身用マグロに、合わせ調味料(※)を加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で20～30分寝かせます。
 - ②アツアツのご飯に盛り付け、卵黄を落としたり完成です!
- ※お好みでいりごま、小ねぎをかけてお召し上がりください。



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>

来月10月のオススメ食材は...
サンマ だよ!

