

～毎月第3水曜の週は水産Week!～

# みやぎ 水産の日



2017

5月号

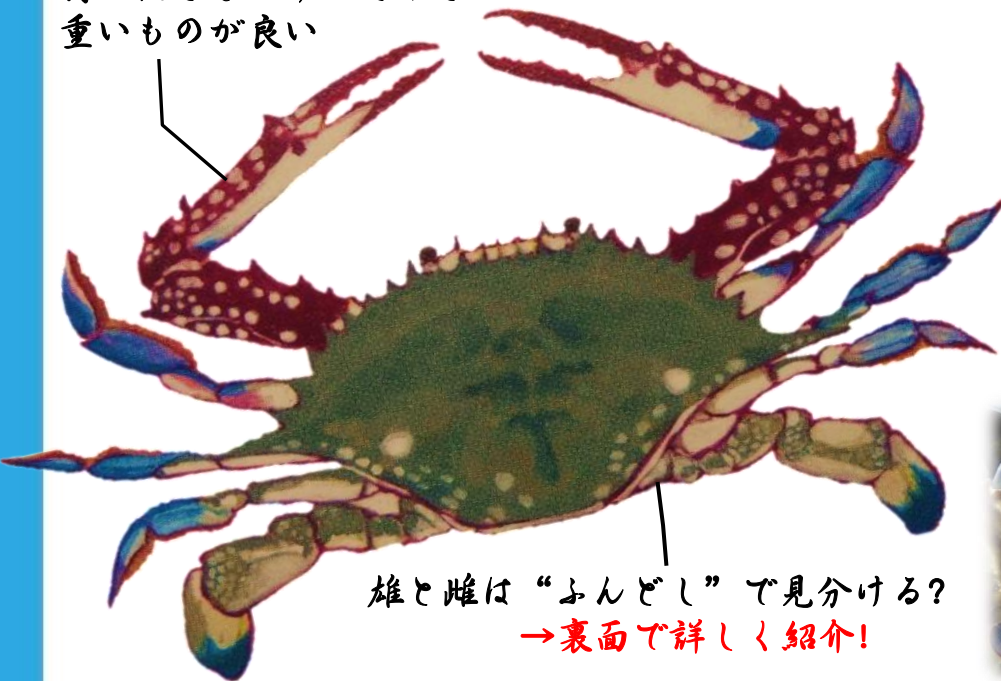
仙台地方振興  
事務所管内版

県全体のオススメ！銀ざけ・アサリにくわえ、

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！

が  
ざ  
み  
蟳



“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。



雄

雌



## 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。



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





～毎月第3水曜の週は水産Week!～

# みやぎ 水産の日



だより

2017

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・アサリにくわえ、

仙台湾のオススメも **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<sup>ウイーク</sup>Weekだよ!

豆知識

## 《 アサリの “砂抜き” 》

○ 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



(5カップ)

水1リットル

:

(大さじ2杯分)

塩30グラム



《手順》

1. 平らな容器にアサリを並べ、食塩水をアサリの頭が少し出る程度まで入れる。
2. 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。
3. 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る。



## かんたん！アサリの炒めもの



- ① キャベツを一口大に切る(その他野菜は好みで)。



- ② フライパンに油とにんにくを入れて炒める。



- ③ アサリ、キャベツ、塩、酒を加えたらふたを閉めて蒸し焼きにする。



- ④ アサリの口が開いたら出来上がり!



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



～毎月第3水曜の週は水産Week!～

# みやぎ 水産の日



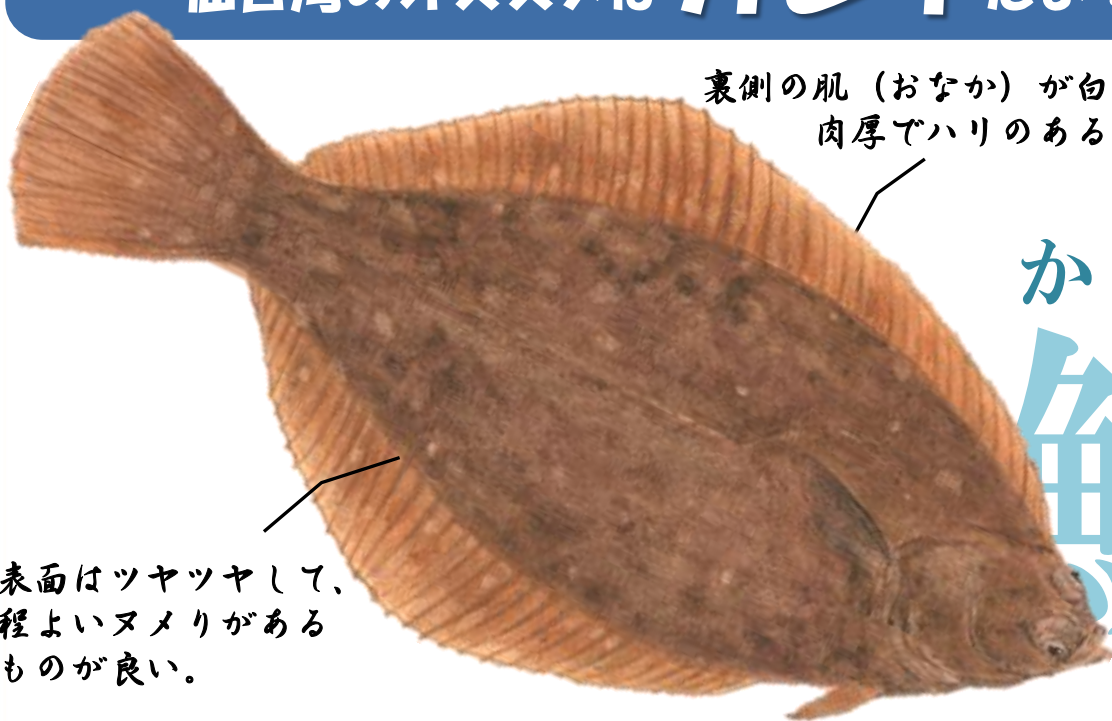
2017

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・アサリにくわえ、

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<sup>からえい</sup>」または「洄れ鰈<sup>かえい</sup>」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<sup>ウイーク</sup>Weekだよ!

豆知識

## 《 “マコガレイ” と “マガレイ” の見分け方 》

マコガレイ	マガレイ
	
楕円形 色が黒っぽい 両目の間にウロコがある	やや細長い 色が明るい



### かんたん！カレイの煮付け



① カレイは熱湯をかけて、  
くさみを取る。



② フライパンに酒80cc、みりん40cc、  
しょうゆ40cc、水80cc、砂糖大さじ2  
を入れ沸騰させる。



③ 沸騰したらカレイと薄切りした  
生姜をフライパンに入れる。



④ 落とし蓋をして弱火から中火で12  
～13分ほど煮たら出来上がり!



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**!

