

～毎月第3水曜の週は水産Week!～

# みやぎ 水産の日



2018

2 月号

仙台地方振興  
事務所管内版

県全体のオススメ！メカジキ  にくわえ、

仙台湾のオススメは / **り** だよ！



# 海苔のり

宮城県は全国の主要なノリの生産地のうち最も北に位置し、生産されたノリは「みちのく寒流のり」として出荷されています。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。宮城のノリは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是非ご賞味下さい。

# 毎月第三水曜の週は 水産<sup>ウイーク</sup>Weekだよ!

## 生ノリ活用法

今が旬のノリは、直売店やスーパーにおいて生の状態で売っていることがあります。生ノリはお刺身やみそ汁の具など、色々な食べ方ができ、普段よく使う“乾ノリ”にはない味わいや楽しみ方があります。



生ノリから  
作る!

## ノリの佃煮



材料: 生ノリ 200g、砂糖 大さじ3、醤油 50cc、  
みりん 100cc、酒 50cc、水 適量

## 作り方

①生ノリを細かく刻む。

**Point!** 大きめに刻むと食べるときに取り分けづらくなるので注意。

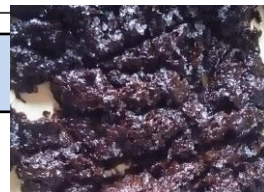
②小さめの鍋に砂糖・醤油・みりん・酒・水を入れ煮立たせる。

③鍋にノリを入れ、蓋をして5分ほど味を馴染ませる。

④蓋を外し、水分が無くなるまで煮詰める。

**Point!** 煮詰まってきたら、焦げ付かないようかき混ぜる。

→完成!



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/site/suisannohi-sendai/>

来月3月のオススメ食材は  
ワカメ!



～毎月第3水曜の週は水産Week!～

# みやぎ 水産の日



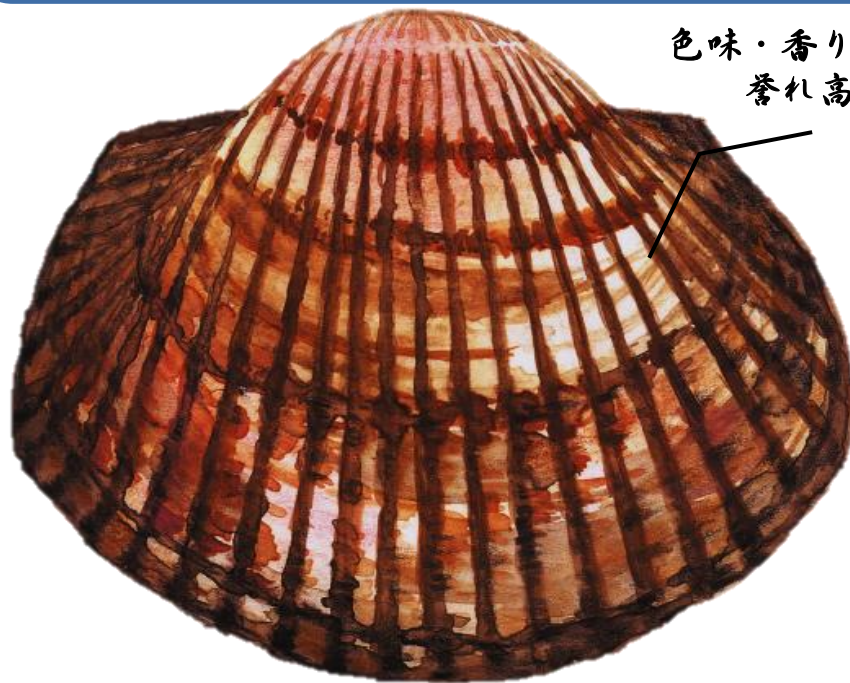
2018

2

月号

仙台地方振興  
事務所管内版

県全体のオススメ! メカジキ  にくわえ、  
仙台湾のオススメは **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

あ  
か  
が  
い  
**赤貝**

冬から春先にかけて旬を迎えるアカガイは、血液に赤い色素を含む珍しい貝です。身が橙赤色とうせきをしていることが名前の由来と言われており、水深10～20mの泥分の強い海底に棲んでいるため、“マンガン”という漁具を使って漁獲されます。仙台湾のアカガイは味や色が良く、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!



## アカガイの栄養

アカガイは鉄分とビタミンB12を多く含む貝です。血液中にあ  
る鉄分は、赤血球のヘモグロビンの成分として、全身に酸素を  
運ぶ役割を果たします。さらに、ビタミンB12は赤血球の生成  
を助ける働きがあるので、どちらも摂取できるアカガイは貧血  
の予防に適している食材です。

他にも、ビタミンB1・2が豊富に含まれて  
いるため、代謝活動を促進し体調を整え  
てくれるといった効果もあります。



おすすめ  
簡単レシピ



## アカガイの煮付け



### 作り方

- (1) 剥き身にして洗った赤貝を鍋に入れて  
ふたをし、火にかける。
- (2) 鍋に(a)の調味料を入れる。
- (3) 煮汁がなくなったら、火を止めて完成!

### 材料

赤貝	80g
(a) 醤油	小さじ2
みりん	小さじ1
酒	小さじ2
酢	大さじ2



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/site/suisannohi-sendai/>

来月3月のオススメ食材は  
ワカメ !



～毎月第3水曜の週は水産Week!～

# みやぎ 水産の日



だよ

2018

2 月号

仙台地方振興  
事務所管内版

県全体のオススメ！メカジキ  にくわえ、

仙台湾の今月のオススメは **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！

わかめ  
**若布**

日本の食卓におなじみの海藻、ワカメ。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、わかめの種をつくる部分で、ねばねばとした食感が特徴です。めかぶは、ご飯・みそ汁との相性もばっちりですが、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の中でも、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<sup>ウイーク</sup>Weekだよ!

## ワカメの部位と食べ方

栄養豊富かつ低カロリーなワカメはみそ汁の具や酢の物によく使われます。ワカメには様々な部位があり、その部位によって様々な食感、食べ方が楽しむことができます。

### 茎

真ん中を通っている部位です。  
シャキシャキとした食感なので、  
サラダに混ぜると美味しいです。

### 葉

わかめの葉っぱにあたる代表的  
な部位です。  
みそ汁や酢の物など様々な食べ  
方が出来ます。

### めかぶ

わかめの根元にあるひだ状の部  
位です。  
湯通しして細かく刻み、醤油で味  
付けすれば良いご飯のお供にな  
ります。



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/site/suisannohi-sendai/>

来月3月のオススメ食材は  
ワカメ !



毎月第3水曜日の週は水産Week!

# みやぎ 水産の日



だよ!

2018

2 月号

仙台地方振興  
事務所管内版

県全体のオススメ! メカジキ  にくわえ、

仙台湾のオススメは **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。

宮城県におけるカキの養殖の歴史は古く、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、タウリン、亜鉛などが豊富に含まれています。旬の秋から春にかけては、産卵の準備で栄養を蓄えるため、カキの風味が一層強くなります。鍋物や揚げ物はもちろん、生でもおいし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！

知っておきたい  
豆知識！

## 「海のミルク」！カキの栄養素

夏の産卵が終わり、餌を食べて太る10月～4月がマガキの旬です。栄養たっぷりの美味しいカキの中でも、特に松島湾周辺で生産されたカキは身がしっかり入って味が濃いのが特徴です。「海のミルク」と呼ばれるカキには様々な栄養素がバランス良く含まれていますが、特に**タウリン**と**亜鉛**がカキに多く含まれており、下記のような効果があるとされています。



### カキに含まれる特に多い栄養素

#### ① **タウリン**

タウリンはアルコールの分解を行う肝臓の機能を強化する機能があり、二日酔いや悪酔いの防止に効果があります。

#### ② **亜鉛**

亜鉛は血管の状態を正常に保ち、味覚障害の改善に効果があるとされています。5個前後の量で一日において必要な亜鉛の摂取量を補えます。

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/site/suisannohi-sendai/>

来月3月のオススメ食材は  
**ワカメ**！





～毎月第3水曜の週は水産Week!～

# みやぎ 水産の日



2018

2

月号

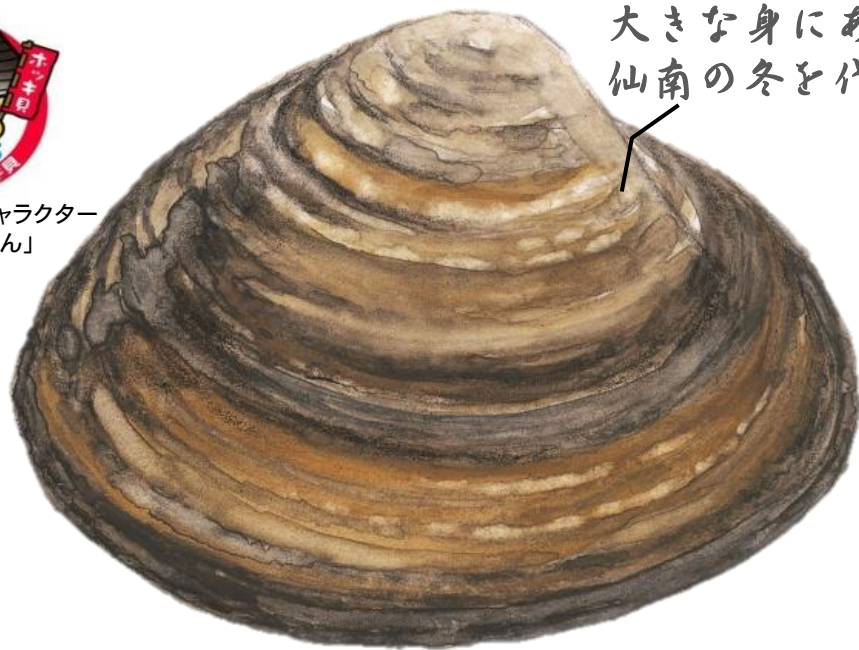
仙台地方振興  
事務所管内版

県全体のオススメ！メカジキ  にくわえ、

仙台湾のオススメは**ホッキガイ** だよ！



山元町観光PRキャラクター  
「ホッキーくん」



大きな身にあふれる旨み  
仙南の冬を代表する名産

ほっ  
きが  
い  
**北寄貝**

冬から春が旬のホッキガイ（ウバガイ）は、仙台湾南部の砂浜域を中心に漁獲されています。漁獲量やサイズを決めて操業するなど、資源を管理しながら漁業が行われています。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!

## ホッキガイの調理について



ホッキガイは刺身や寿司、汁物、炊き込みご飯といった様々な食べ方が楽しめます。

身だけでなくヒモや内臓も食べることが出来るので、捨てずに一緒に調理することをオススメします。下記のレシピで紹介しているホッキ飯でヒモ・内臓を使用しているのです、是非お試しください!



おすすめ  
簡単レシピ

## ホッキ飯



### 材料（5人分）

ホッキガイ(身・ヒモ・ 内臓にわけたもの)	10個	調味料 (a)	
米	4カップ	砂糖	大さじ2/3
		酒	80cc
		醤油	80cc
		みりん	適量

### 作り方

- ① ホッキガイの内臓をお湯の中に入れてだしを取る。その後、内臓を取り出して冷めてからこし器でこす。
- ② 調味料 (a) を鍋に入れて沸騰させ、さらに身・ヒモを入れて煮る。
- ③ ご飯を①と②の煮汁で炊く。
- ④ ご飯に身とヒモを盛り付け完成!

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/site/suisannohi-sendai/>

来月3月のオススメ食材は  
ワカメ !!!



～毎月第3水曜の週は水産Week!～

# みやぎ 水産の日



2018

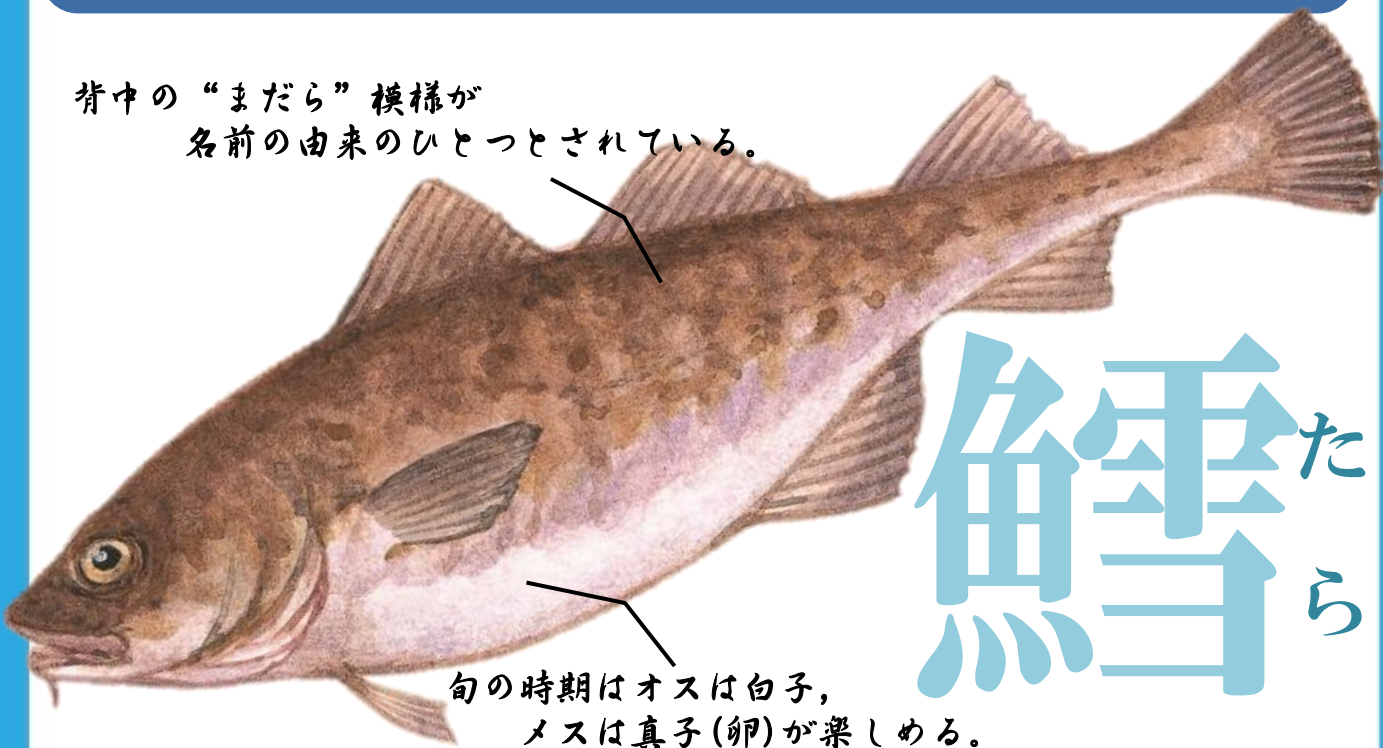
2 月号

仙台地方振興  
事務所管内版

県全体のオススメ！メカジキ  にくわえ、

仙台湾のオススメは **タラ** だよ！

背中の“まだら”模様が  
名前の由来のひとつとされている。



たら  
魚

旬の時期はオスは白子、  
メスは真子(卵)が楽しめる。

漢字のとおり、初雪の降る頃に旬を迎え、雪のように白い淡泊な白身とともに、オスは濃厚な白子、メスは真子(卵)が楽しめます。特に白子は「キク」と呼ばれて珍重されており、鍋ものや天ぷらなどで食べるとまさに絶品の一言！ぜひ今が旬のタラをご堪能ください！

# 毎月第三水曜の週は 水産<sup>ウイーク</sup>Weekだよ!



おすすめ  
簡単レシピ

たら汁



## 材料(4人分)

たら	300g	だし昆布	適量
大根	150g	塩	適量
舞茸	100g	しょうゆ	小さじ1
水	4カップ	長ねぎ	1/2本
酒	1/4カップ	お好みで七味唐辛子・おもちなど	



## 作り方

- 1 たらを食べやすい大きさに切り、塩をふって15～20分おく。
- 2 大根は皮をむいて半月切りにし、舞茸は食べやすい大きさに裂く。長ねぎの白い部分を斜め薄切りにして水にさらす。
- 3 たらを熱湯にさっとくぐらせ、表面の色が白くなったら冷水にとり、水の中でウロコなどをとり除いた後水気をきる。
- 4 鍋に大根、たら、水・酒・昆布を加えて火にかける。煮立ったら昆布をとり出し、アクを取りながら弱めの中火で煮る。
- 5 舞茸を加えてさっと火を通し、塩としょうゆで味をととのえる。長ねぎをのせて完成!

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/site/suisannohi-sendai/>

来月3月のオススメ食材は...  
ワカメ !

