

～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日



2018

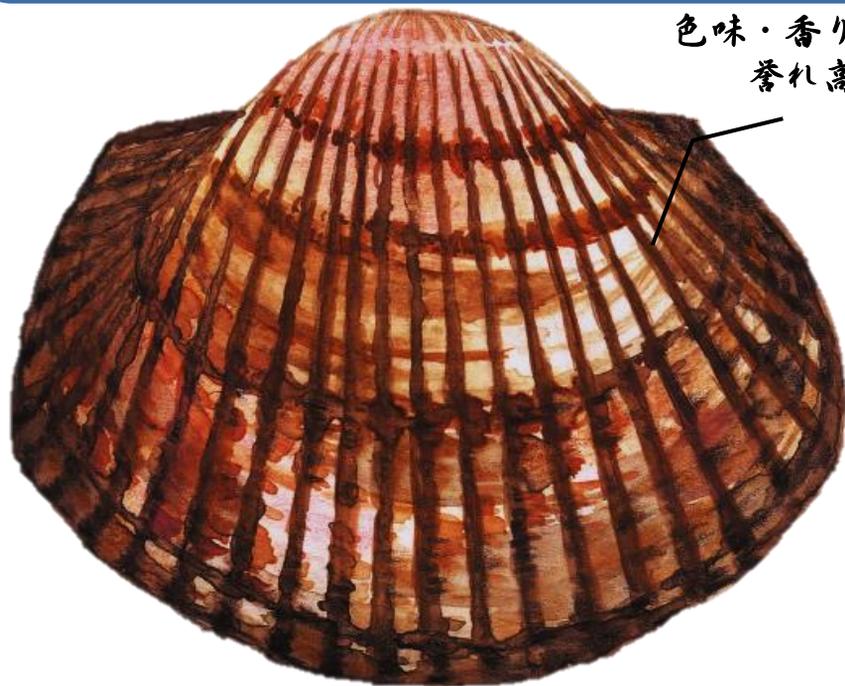
3

月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ！ワカメ  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20～30m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!

知っておきたい!
豆知識

魚介類の血液



人間と同じように貝や魚にも血液が流れています。アカガイは血液中にヘモグロビンが含まれるため、貝の中でも特に珍しく赤い血液が流れています。他の貝も、血液に色が付いていないだけで、実際は身を剥いた時に流れています。



含まれる成分によって血液の色は変わります。アカガイ以外にも、血液に色が付いている魚介類として下の表のようなものが挙げられます。

血液に色が付いている魚介類



ホヤ	緑	ヘモバナジン(バナジウムを含む色素)が含まれているため
カニ・タコ・イカなど	青	ヘモシニアン(銅を含む色素)が含まれているため

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4月のオススメ食材は…
コウナゴ !



毎月第3水曜日の週は水産Week!

みやぎ 水産の日

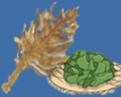


だよ

2018

3 月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ! ワカメ  にくわえ、

仙台湾のオススメは **カキ** だよ!



むき身は傷がなく、
ふっくらとしたものがおすすめ。

牡 ^か
蠣 ^き

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!

おすすめ
簡単レシピ!



カキフライ



材料(2人分)

カキ	10個
卵	適量
小麦粉	適量
パン粉	適量
塩	適量
お好みでレモンなど	



作り方

- ①ボウルに水、塩を入れる。
- ②カキを①に入れ軽く洗い、クッキングペーパーで水気を拭き取る。
- ③小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣を付けて高温(180℃程)で揚げ、衣がきつね色になったら油切り網に引き上げる。
- ④ソース(お好みでレモン汁なども)をかけたら完成!



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4月のオススメ食材は
コウナゴ!



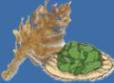
～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日

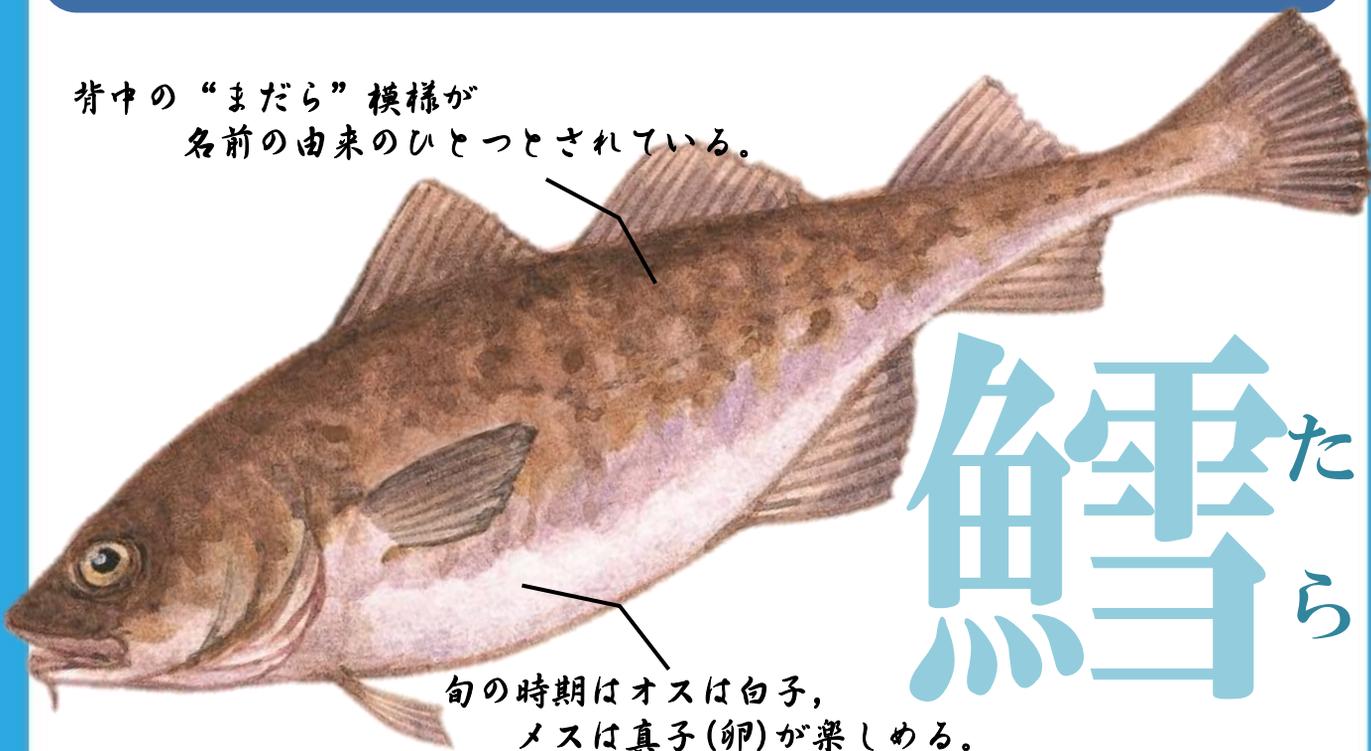


2018
3 月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ！ワカメ  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^{ウイーク}Weekだよ!

おすすめ
簡単レシピ!



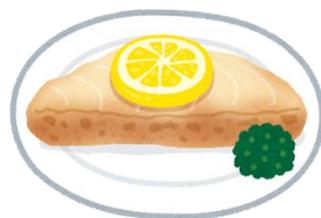
タラのムニエル



寒い時期には鍋の具材として大活躍のタラ。身が柔らかく淡泊な味わいが特徴で、洋風・和風、どんな料理にも合います。特に「タラのムニエル」はこれからの季節にぴったりですよ!

材料(2人分)

タラ	2切れ	オリーブ油	小さじ1.5
塩	適量	バター	適量
小麦粉	大さじ1		



作り方

- ①クッキングペーパーでタラの水気を拭き取り、塩を少々振って10分置く。浮き出てきた水気をさらに拭き取る。
- ②バットに小麦粉を入れ、タラの両面に薄くつける。
- ③小麦粉を付けた後、軽くはたいて余分な粉を落とす。
- ④フライパンでオリーブ油を熱し、タラを両面焼き、仕上げにバターを加えタラに絡めて完成!

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4月のオススメ食材は...

コウナゴ



～毎月第3水曜の週は水産Week!～

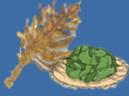
みやぎ 水産の日



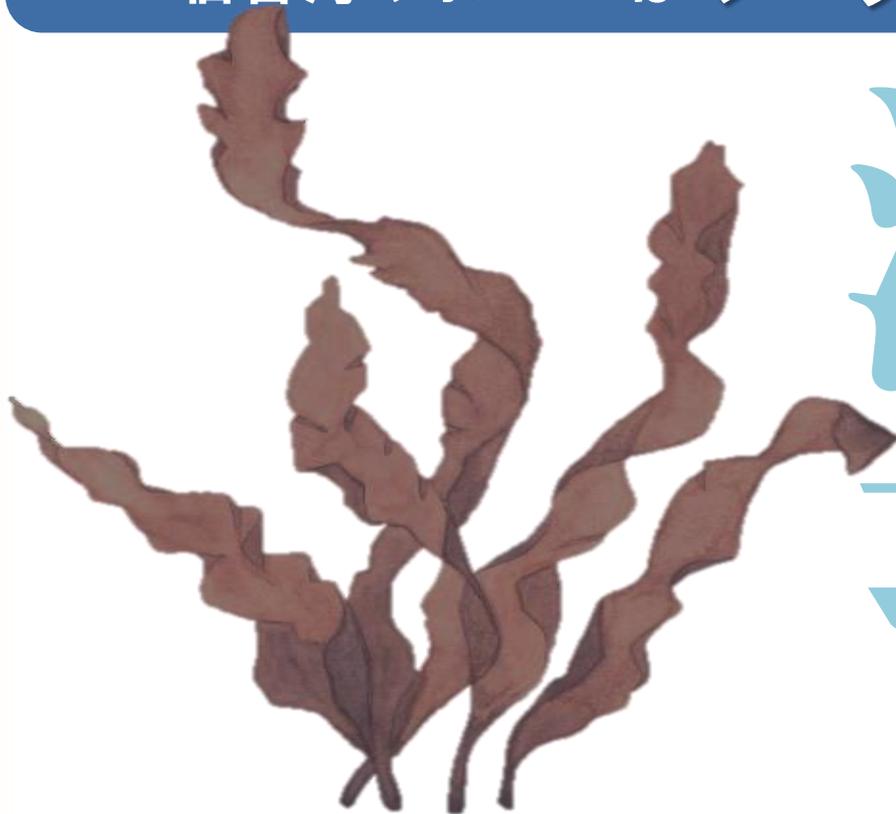
2018

3 月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ！ワカメ  にくわえ、

仙台湾のオススメは  だよ！



海の 苔り

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！

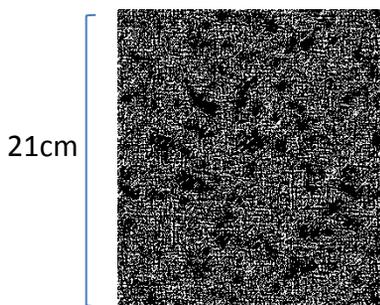
毎月第三水曜の週は 水産^{ウイーク}Weekだよ!

知っておきたい
豆知識

ノリのサイズ



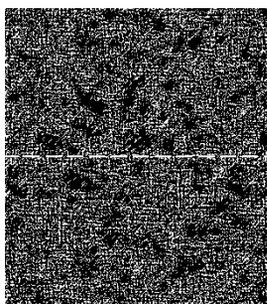
板ノリの大きさは基本的に縦21cm・横19cmです。これを半分(2切)または4等分(4切)にしたものが手巻き寿司用、三等分(3切)または5等分(5切)にしたものがおにぎり用、2切を4等分にした八切、2切を6等分にした12切が味付けノリ用などとして使われることが多いです。



21cm

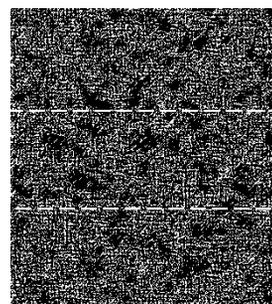
19cm

全形



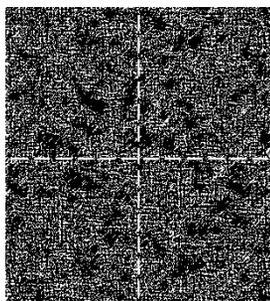
半分(2切)

手巻き寿司など



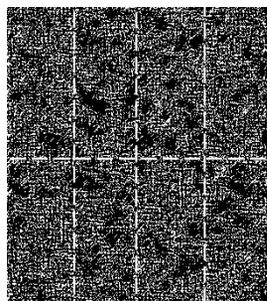
3等分(3切)

おにぎりなど



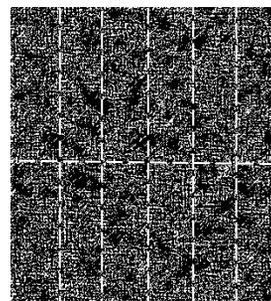
4等分(4切)

※横に四等分する場合もある



8等分(8切)

味付けノリなど



12等分(12切)

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4月のオススメ食材は
コウナゴ



～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日



2018

3

月号

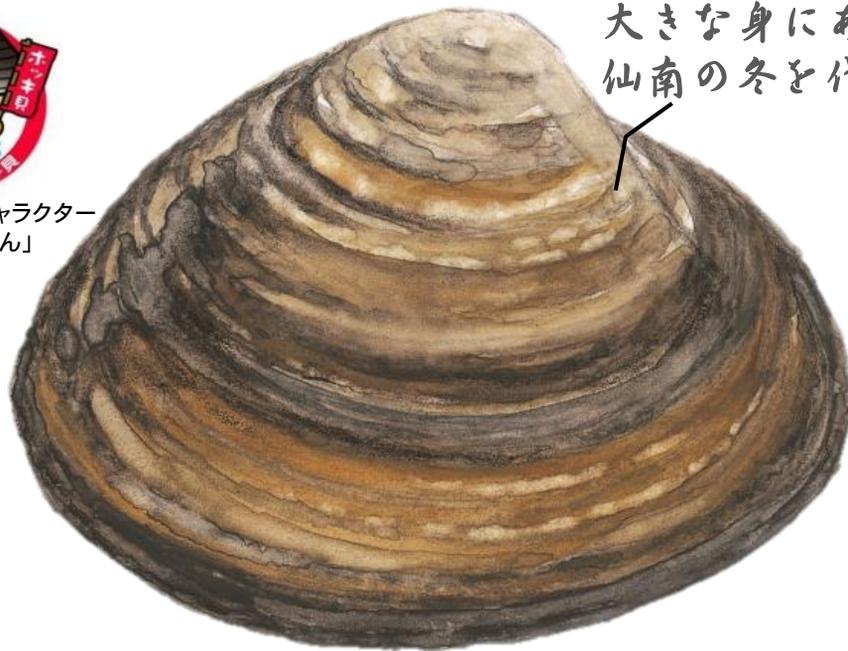
仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ！ワカメ  にくわえ、

仙台湾のオススメは **ホツキガイ** だよ！



山元町観光PRキャラクター
「ホッキーくん」



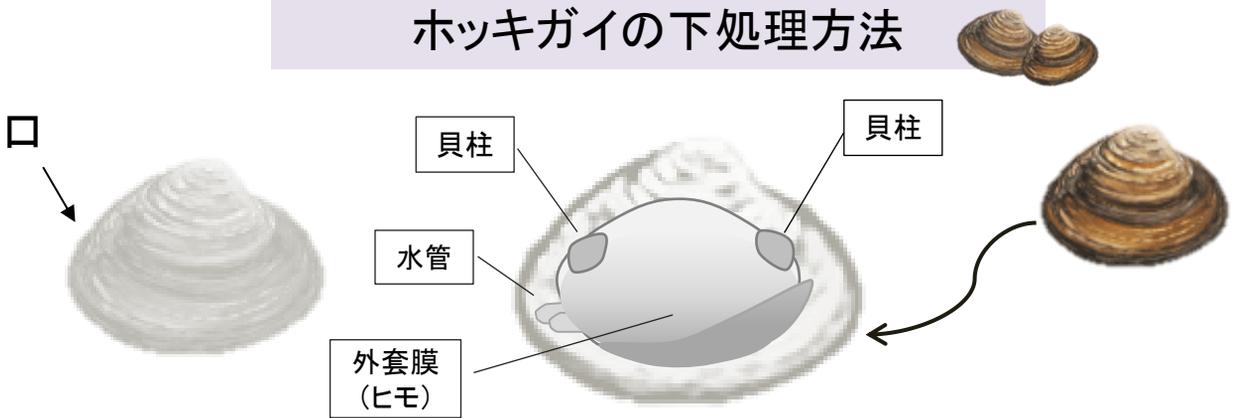
大きな身にあふれる旨み
仙南の冬を代表する名産

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!

ホッキガイの下処理方法



下処理の手順

①ホッキガイを洗う。ナイフを吹き出し口に差し込み、二つの貝柱を貝殻から切り離して身を取り出す。

②身を良く洗い、砂を取り除く。

③身の回りの水管・ヒモを外し、二枚に下ろし、黒いわたや細かい軟骨を取り除く。

→下処理終了!

刺身や寿司、お吸い物やホッキ飯に!
身だけでなくヒモも食べられます。

