

毎月第3水曜日はみやぎ水産の日

# みやぎ 水産の日



仙台地方振興  
事務所管内版

仙台湾・地域のオススメも  
**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<sup>か</sup>  
蠣<sup>き</sup>

宮城のカキの歴史は古く、江戸時代末期に養殖が始まったと言われています。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、鉄分、亜鉛、カリウム、グリコーゲン等が豊富に含まれています。旬である冬から春にかけての時期は、一層カキの風味が強くなります。生はもちろん、鍋物やフライでも美味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<sup>ウイーク</sup>Weekだよ！

知っておきたい！  
豆知識

## カキの浄化能力



カキは体の左右に一对の貝殻がある二枚貝の一種です。二枚貝は、海水とともにプランクトンなどを餌として取り入れ、体内でろ過した綺麗な海水を体の外へ吐き出す海水浄化機能があります。カキ1個につき、1日で家庭用の浴槽1杯分の水を浄化しているとも言われており、食材としてだけでなく、環境保全に大きく貢献している生き物でもあります。



おすすめ  
簡単レシピ

## カキのお好み焼き



### 作り方

- ①ボウルにお好み焼きの粉を入れ、お玉から垂れる固さまで水で溶く。
- ②①に卵、細かく刻んだキャベツ、ネギなど好みの具材を入れる。
- ③フライパンに油を熱し、②を流し入れたらカキのむき身を5～6個並べる。
- ④両面を焼き、ソースをかけ、お好みで青のりをかければ完成！



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/>



毎月第3水曜日はみやぎ水産の日

# みやぎ 水産の日



仙台地方振興  
事務所管内版

仙台湾・地域オススメは  
**かまぼこ** だよ！

宮城の特産品  
“笹かま”



か  
ま  
ぼ  
こ  
**蒲鉾**

宮城県のかまぼこは特産品としても有名で、東日本大震災前には、生産量全国一位を誇っていました。生産量は震災後に一時落ち込みましたが、生産施設の復旧により徐々に回復しつつあります。かまぼこは、カロリーが低いうえに良質なタンパク質を含んでいるため、身体に良い食品としても注目を集めています。宮城の美味しいかまぼこを是非ご賞味ください！



# 毎月第三水曜の週は 水産<sup>ウィーク</sup>Weekだよ！

## 練り製品のもと！スケトウダラのすり身

タラ的一种である“**スケトウダラ**”は、様々な形に加工されて食卓に並びます。魚肉は**かまぼこ**や**ちくわ**などの練り製品に使われていることもあり、宮城県ではなじみ深い魚です。魚肉を水洗いし、皮やウロコを機械でキレイにこし取り、脱水したものを「すり身」と呼び、すり身を加熱加工することで練り製品が完成します。一般的に魚肉に含まれるタンパク質は冷凍すると変性してしまい、良いすり身が作れないことから、以前は鮮魚から作った生のすり身のみが練り製品の材料でした。昭和30年代にすり身の冷凍変性を抑制する技術が開発され、すり身の長期保存が可能になったため、味が良く、漁獲量も多く安価に入手できるスケトウダラが、練り製品の代表的な原料として定着することになりました。

原料

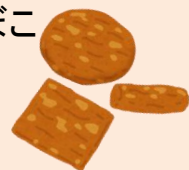
スケトウダラ



練り製品

揚げかまぼこ

笹かまぼこ



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/>

