毎月第3水曜日はみやぎ水産の日

みやぎ水産の日だより

仙台地方振興事務所管内版

仙台湾・地域のオススメは マダコだよ！

　タコはさまざまな料理に使われ、美味しく、栄養も豊富な万能食材で日本人にとって身近な存在です。宮城で漁獲される主なタコはマダコとミズダコです。宮城県で獲れるマダコは秋から冬に旬を迎えます。特に南三陸町志津川湾で水揚げされるマダコは上質な餌を食べ旨味を凝縮しているため「東の横綱」と呼ばれておりますが、近年仙台湾でも漁獲が多くなっていますので是非ご賞味ください。

毎月第三水曜の週は
水産Weekだよ！

豆知識

マダコの栄養価について

マダコは低カロリー・高タンパク質の食材でありながら、ビタミンB群やミネラル（カリウムやマグネシウム）も豊富です。また、健康を支えるタウリンを多く含み、疲労回復や血圧を調整する働きが期待されています。このため、健康志向の方にもぴったりの食材です

オススメレシピ！

タコの柔らか煮

材料（2人前）

- 茹でタコ　300g
- 料理酒　100ml
- 炭酸水　500ml
- 砂糖　50g
- 醤油　100ml
- 和風ダシの素　少々
- 大根　10cm
- オクラ　2本

作り方

①大根を厚さ2cm の銀杏（いちょう）に切る。オクラのヘタを削いで茹でておく。

②鍋に一口大にカットしたタコの足を入れ、酒と炭酸水を注ぎ、強火にかけ、沸騰したら弱火にし、落し蓋をして微沸騰状態で1時間ほど煮る。途中、煮汁が少なくなったら湯を加える。

③②に大根と砂糖、ダシの素を加え 10 分ほど煮込み、その後、醤油を加え 30 分ほど煮て火を止める。そのまま、半日ほどおいて味を染み込ませる。

④器にタコと大根を盛り、オクラを添える。好みで練りカラシを使う

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

みやぎ水産の日だより

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”

蒲鉾（かまぼこ）

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。宮城のおい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Week（ウィーク）だよ！

練り製品のもと！スケトウダラのすり身

タラの一種である“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/