

# みやぎ 水産の日



2021

11月号

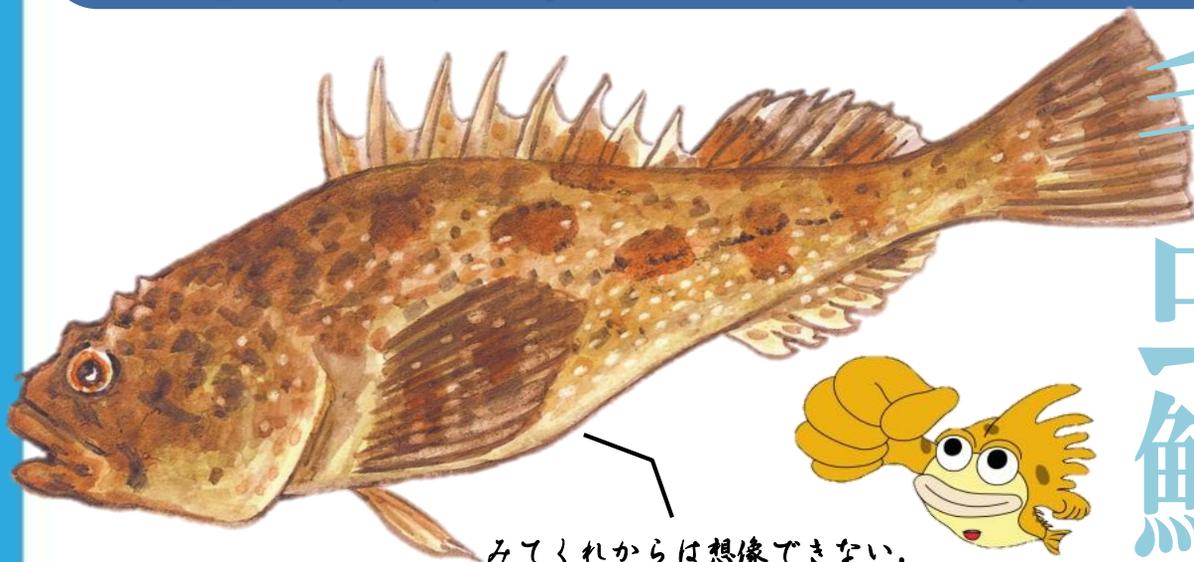
仙台地方振興  
事務所管内版

だよ

県全体のオススメ！カキ  にくわえ、

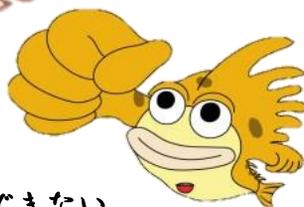
仙台湾・地域のオススメは

## ボッケ（ケムシカジカ）だよ！



# 毛虫 鰯

けむしかじか



みでくれからは想像できない、  
淡泊でくせがない白身魚

「七ヶ浜町観光キャラクター」  
ボッケのポーちゃん

ボッケとは東北地方独特の呼び名で、正式名称はケムシカジカと言  
い、全長は40cmにもなります。通常は水深50～200mの海底に生息  
しており、冬期には産卵のため浅海に現れます。七ヶ浜町、亘理町  
などが有名な産地で、底曳網や刺網で漁獲されます。個性적인見た  
目の魚ですが、淡泊で身のしまった白身は鍋の具材としても人気  
があります。

# 毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!



オススメ  
簡単レシピ

## ボツケ鍋



### 材料 (4人分)

ぼっけ	1尾	生しいたけ	4個
大根	2分の1本	豆腐	一丁
ごぼう	1本	長ねぎ	2~3本
人参	1本	昆布だし	4カップ
白菜	2分の1玉	酒・味噌	適量

### 作り方

- ①ぼっけの頭、内臓、肝などを切り離し、身は一口大にする。  
大根、ごぼう、人参、生しいたけなどその他具材も一口大に切る。  
(大根は軽く茹でておき、ごぼうは水に浸しておく。)
- ②鍋に昆布の入っただし汁を入れ、煮立ったら昆布を取り出す。
- ③鍋に酒、味噌を加えて、味噌がとけてきたら切っておいたぼっけや野菜、豆腐などを入れる。
- ④具材に火が通ってきたところに、ネギを入れて出来上がり!



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

2021

11月号

仙台地方振興  
事務所管内版

県全体のオススメ！カキ にくわえ、

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。

牡蠣 かき

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溶く。
- ②卵、細かく刻んだキャベツ、ネギなどお好みの野菜を入れる。
- ③フライパンに油を熱し、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/>

来月12月のオススメ食材は  
サバ

