

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

2022

3 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



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、たんぱく質やビタミン、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、パリッとした食感としっかりとした歯ごたえが特徴です。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!

生ノリ活用法

直売店やスーパーにおいて売っていることがある“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!

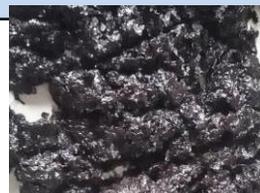
ノリの佃煮



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! 細かく刻むと、舌触りが良くなる。

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4月のオススメ食材は

カレイ !



毎月第3水曜日の週は水産Week!

みやぎ 水産の日



2022

3 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 ^か
蠣 ^き

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
カレイ!

