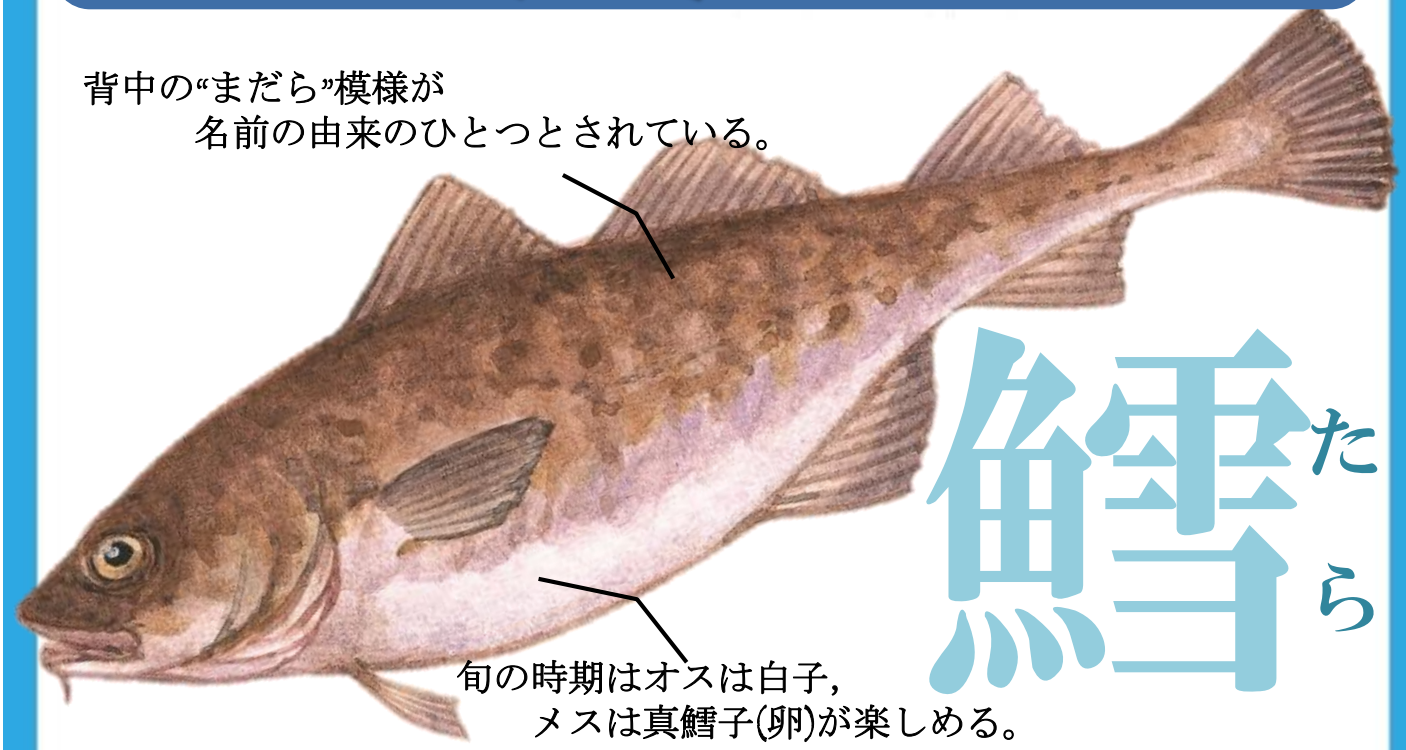
毎月第3水曜日はみやぎ水産の日

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 タラだよ！



漢字のとおり、雪が降る頃に旬を迎えるタラ。雪のように白い淡泊な白身とともに、オスは濃厚な白子(しらこ)、メスは真鱈子(たらこ)(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Week（ウィーク）だよ！

知っておきたい！
豆知識

様々なタラの食べ方

マダラは鍋の具材などで使われるほか、白子が大変美味です。

マダラの精巣である白子は、お寿司のネタとして生食されたり、寒い時期には鍋や天ぷら、煮付けなどで重宝されます。白子は、疲労回復に効果があるビタミンB群や免疫力を高めてくれるビタミンC、Eなどを含む健康食品でもあります。

“スケトウダラ”もタラの一種です。スケトウダラは様々な形に加工されて食卓に並んでいます。例えば、スケトウダラの卵は、塩蔵すればタラコに、さらに唐辛子などで味付けすれば明太子になり、ご飯のお供として親しまれています。他にも、身はすり身としてかまぼこやちくわなどの練り製品に使われています。

タラコ・明太子

練り製品

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・地域のオススメは ノリ だよ！

海の苔

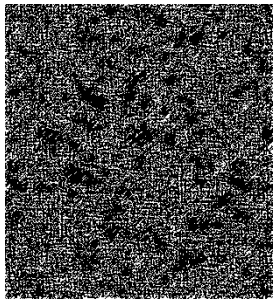
宮城県は全国の主要なノリ生産地の中で最北に位置し、生産されたノリは「みちのく寒流のり」として出荷されています。海の緑黄色野菜といわれるほど栄養豊富で、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれています。宮城のノリは外海で育てられるため、パリッとした食感としっかりとした歯ごたえが特徴です。風味豊かな宮城のノリを是非ご賞味下さい！

毎月第三水曜の週は水産Week（ウィーク）だよ！

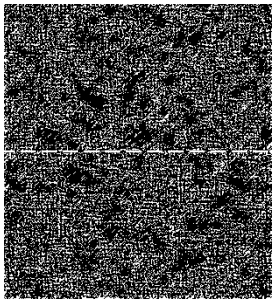
用途で使い分けよう！

様々なサイズのノリ

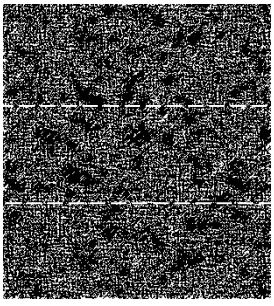
板ノリのサイズは一般的に縦21cm・横19cmとなっています。これを半分（2切）または4等分（4切）にしたものは手巻き寿司用、3等分（3切）にしたものはおにぎり用、2切を4等分にした8切、2切を6等分にした12切は味付けノリ用などとして使われることが多いです。



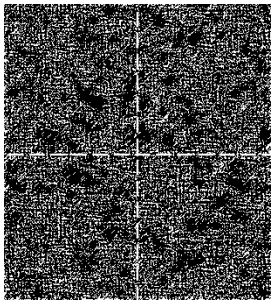
全形



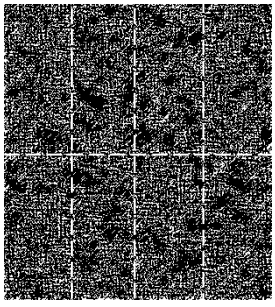
半分（2切）
手巻き寿司など



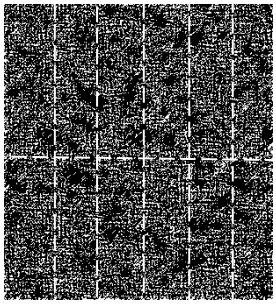
3等分（3切）
おにぎりなど



4等分（4切）
※横に四等分する場合もある



8等分（8切）



12等分（12切）

味付けノリなど

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/