

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・地域のオススメは
ワカメだよ！



わか
か
め

日本の食卓におなじみの海藻、ワカメ。ビタミン、ミネラルが豊富で低カロリーなため、お子さんはもちろんママとパパにもうれしい食材です。根元の部分はメカブと呼ばれるワカメの種をつくる部分で、ねばねばとした食感が特徴です。メカブは、ご飯・みそ汁との相性もばっちりですが、サラダや納豆に加えて召し上がるのもおすすめです。風味豊かな宮城のワカメの中でも、特に内湾で育てられ、柔らかさが特徴である当地域のワカメを是非ご賞味ください！

毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

ワカメの部位と食べ方

栄養豊富かつ低カロリーなワカメには様々な部位があり、それぞれ異なる食感や食べ方を楽しむことができます。

茎

真ん中を通っている部位です。
シャキシャキとした食感なので、
サラダの具材などに適しています。

葉

わかめといえばこの「葉っぱ」です。
みそ汁や酢の物など、様々な料
理で活躍します。

めかぶ

わかめの根元にあるひだ状の部
位です。湯通しして細かく刻み、醬
油で味付けすれば、ご飯のお供に
ぴったりなおかずができます。



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/>



みやぎ 水産の日 **だよ**



仙台地方振興
事務所管内版

仙台湾・地域のオススメは
カレイだよ!



肉厚でハリのあるものが良い。



か
れ
い
鯛

表面はツヤツヤして、
程よいヌメリがある
ものが良い。

日本語の“か
れ
い”は、^{からえい}「唐鯛」または^{か えい}「溜れ鯛」が^{てんか}転訛した
ものと言われています。種類も調理法も多様なカレイで
すが、旬は“夏”と言われており、脂がのった繊細で上品な
白身を楽しむことができます。仙台湾では、年間を通して
様々なカレイ類が水揚げされており、特にマコガレイとマガ
レイが代表的なものとなっています。

毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

豆知識

《カレイとヒラメの違い》

「左ヒラメに右カレイ」という言葉もあるように、ほとんどの場合、お腹を下にしたときの頭の向きでカレイとヒラメを見分けることができます。しかし、中には頭が左向きのカレイも存在するので、見分けるときは口を見た方がより確実です。カレイは砂の中にいるゴカイ類を主食としているため、ヒラメと比べ歯や口は小さく、おちょぼ口に見えます。

カレイ



ヒラメ



オススメ
レシピ!

カレイのおろし煮



材料 (4人前)

カレイ	4切れ
大根	600g
ごま油	小さじ2
三つ葉	適量
七味唐辛子	少々
(A) だし汁	2カップ
醤油	各 大さじ2
みりん	
酒	

作り方

①ごま油を熱したフライパンにカレイを入れ、焼き色がつくまで焼く。

②大根をおろし、水気を絞る。

③鍋に(A)を入れて煮立たせ、カレイを加える。再び煮立ったら火を止める。

④残った煮汁、大根おろしをかけたら完成!
(お好みで三つ葉や七味唐辛子も!)

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/>

