

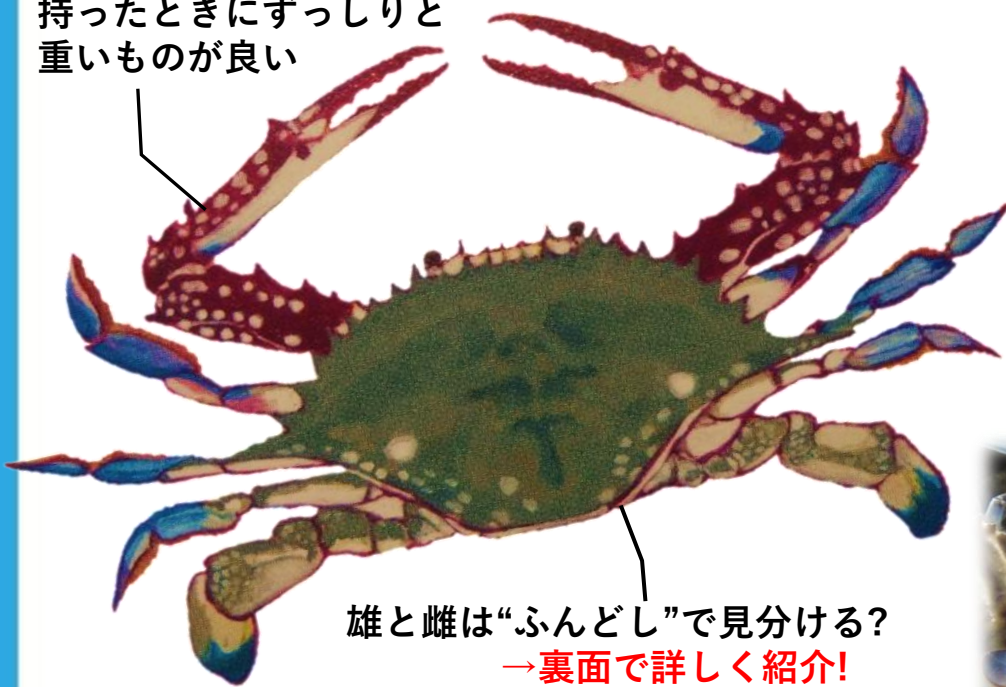
みやぎ 水産の日



仙台地方振興
事務所管内版

仙台湾・地域のオススメは ガザミだよ！

持ったときにずっしりと
重いものが良い



雄と雌は“ふんどし”で見分ける？
→裏面で詳しく紹介！

蛸が
ざ
み



ガザミは別名“ワタリガニ”として知られ、西日本では高級食材として珍重されています。旬は5～8月で、この時期の雄はきゅっと身が引きしまり旨みが強い^{うちこ}のに対し、産卵前である雌は内子(卵)を持っているため、異なる味わいが楽しめます。濃厚な出汁を味わうカニ汁は絶品です！ ぜひ、今が旬のガザミをご堪能ください！

毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ！

豆知識

《ガザミの“ふんどし”と“はかま”》

ガザミの性別は、甲羅側を見てもほとんど見分けが付きませんが、ひっくり返すととても簡単に見分けることができます。見るのはおなかの形。雄は“ふんどし”と呼ばれるように尖った形をしている一方、雌のおなかは“はかま”と呼ばれ、卵を抱えるために横幅が広い形をしています。



雄

雌



かんたん！ガザミの味噌汁（5人前）



1. 蟹(3匹)を半分に切り、さらにハサミ等を切って大きさを整えます。
2. 鍋に水(1400ml)を入れて沸騰させ、蟹も加えて中火で7分ほど煮込みます。
3. お好みでネギなどの具材を加え、火加減を小～中火で調整しつつアクを取りながら5分程煮込みます。
4. 最後に味噌を溶かしながら入れ、塩で味を調えて完成です。



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/>



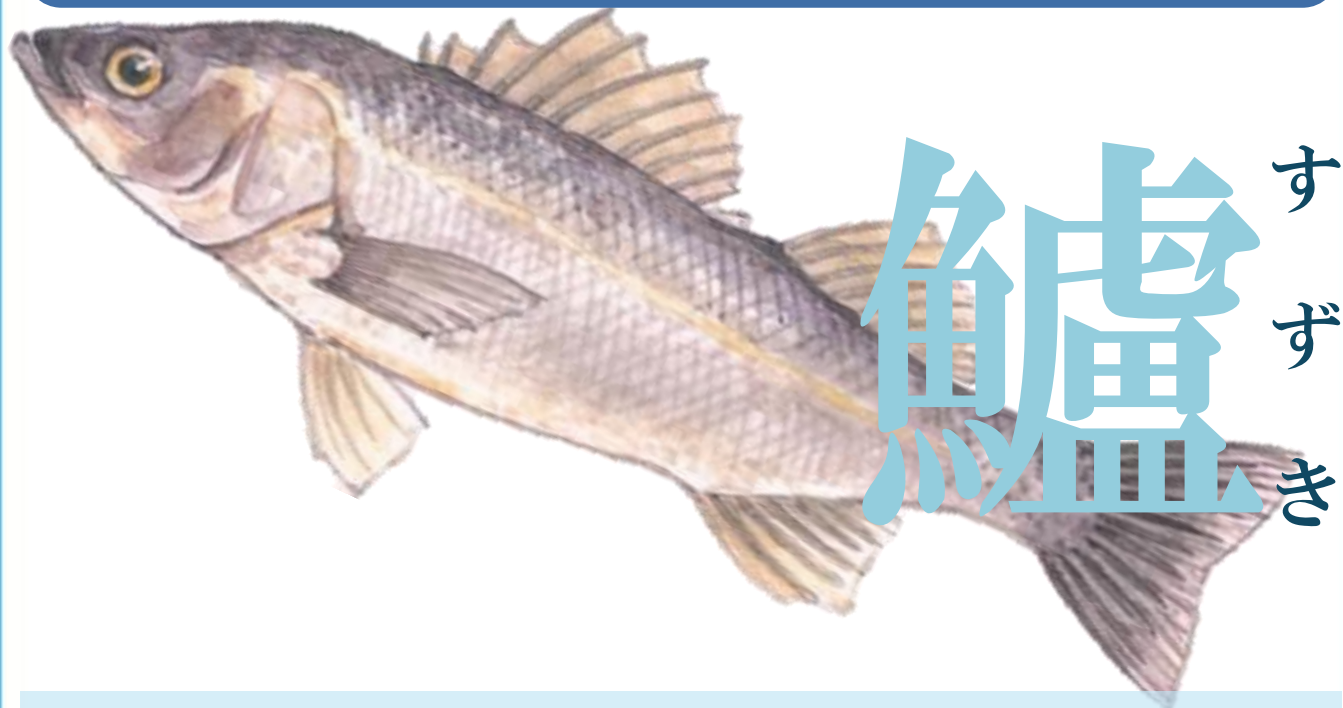
毎月第3水曜日はみやぎ水産の日

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
スズキだよ！



スズキは、小型のものはセツパと呼ばれるなど幼魚から成魚になるまでに何回か名前を変える出世魚として知られています。釣りのターゲットとしても人気のあるスズキは、宮城県全域で漁獲されます。旬は夏で、淡泊な白身は刺身のほか、ムニエルやフライなど様々な料理で活躍します。今が旬の宮城県産のスズ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
調理法

スズキの“あらい”

新鮮なスズキは、“あらい”という調理を行うことで身が締まり、臭みが緩和されて美味しく食べることができます。

鮮度が良ければ、他の白身魚にも使える調理法なので、是非試してみてください。



～「あらい」の方法～

(1) 3枚に下ろした身を薄くそぎ切り(※1)にし、水でよく洗ったあと氷水に浸す。

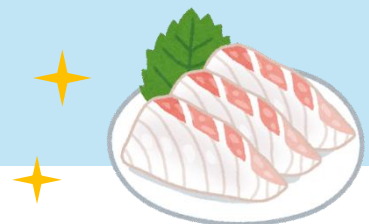
(2) 白身が冷えたら水気をよく切り、ミョウガ等の薬味と一緒に冷えた器に盛って出来上がり！

梅肉醤油(※2)に付けて食べるのがおすすめです。

※1 包丁を寝かせ斜めに入れて、そぐように切る切り方のこと。

※2 (作り方) 梅肉を細かくたたき、醤油と酒で伸ばせば完成です。

お好みで砂糖を加えても美味しいです。



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/>

