

毎月第3水曜日はみやぎ水産の日

# みやぎ 水産の日



2022

5月号

仙台地方振興  
事務所管内版

県全体のオススメ！みやぎサーモン  にくわえ、  
仙台湾・地域のオススメは **アサリ** だよ！



# 浅蜷<sup>あさり</sup>

アサリは産卵前の5～6月に旬を迎えます。松島湾は干潟が多く、昔からアサリ漁や潮干狩りが盛んでした。松島湾のアサリは大粒で身がぎっしり詰まり、濃厚な味わいであることが特徴です。一度食べたなら“とりこ”になること間違いなし！

和・洋・中のどんな料理にも合わせやすく、ご家庭で手軽に旬を味わうことができるオススメの逸品です！

# 毎月第三水曜の週は 水産<sup>ウ</sup>Weekだよ!

## 豆知識①

### 《アサリの砂抜き》

#### ○ 砂抜きの方法

準備するもの: **砂抜き用食塩水** (=海水と同じ濃度の食塩水)



(5カップ)

水1リットル

(大さじ2杯分)

: 塩30グラム



#### 《手順》

1. 平らな容器にアサリを並べ、食塩水をアサリの頭が少し出る程度まで入れる。
2. 上から新聞紙を被せてラップをし、1~2時間冷暗所に置いておく。  
→砂抜き完了!

## 豆知識②

### 《アサリの冷蔵方法》

#### 《手順》



1. 砂抜き後、真水で貝殻をこすり合わせるようにしてしっかりと洗う。
2. 大きめのボウルなどに入れ、ラップをかける。  
→ 2~3日であれば冷蔵庫で保存することができます!



毎月第3水曜日はみやぎ水産の日

# みやぎ 水産の日



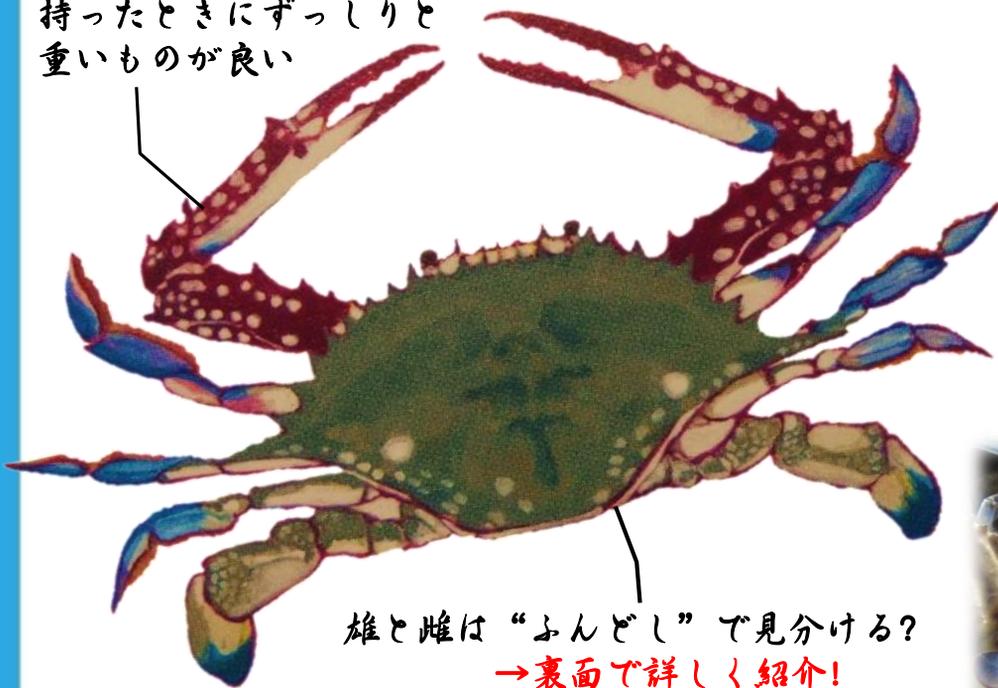
2022

5 月号

仙台地方振興  
事務所管内版

県全体のオススメ！みやぎサーモン<sup>魚</sup>にくわえ、  
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  
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5～7月で、この時期の雄はきゅっと身が引きしまり旨み<sup>うちこ</sup>が強いのに対し、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<sup>ウ</sup>Week<sup>ーク</sup>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（五人前）



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、塩で味を調べて完成です。



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/>

来月6月の県のオススメ食材は...

イワシ

