

毎月第3水曜日はみやぎ水産の日

# みやぎ 水産の日



2019

5

月号

仙台地方振興  
事務所管内版

だより

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！



あ  
さ  
り  
**浅  
蛸**

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** (=海水と同じの濃度の食塩水)



(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時間冷蔵庫等の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!

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月のオススメ食材は...

ホヤ



毎月第3水曜日はみやぎ水産の日

# みやぎ 水産の日




2019

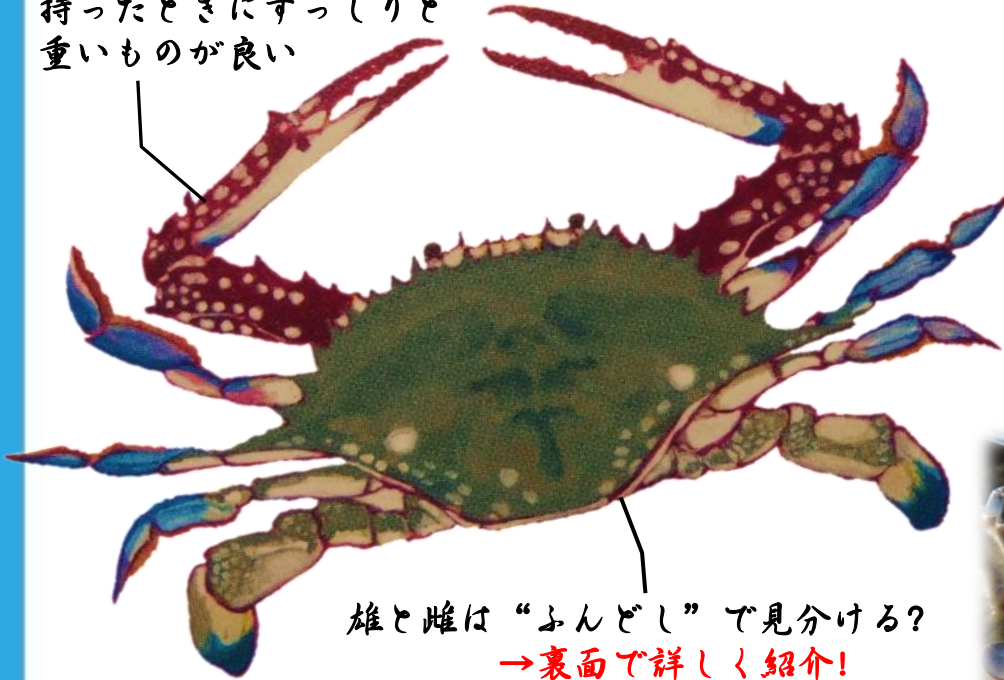
5 月号

だより

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 **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 蟹ざ 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5～7月で、この時期の雄はきゅっと身が引きしまり旨み強いのに対し、産卵前である雌は内子(うちこ)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



- 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/>

来月6月のオススメ食材は...

ホヤ

