

# 気仙沼水産漁港部だより

毎月第3水曜日は  
みやぎ

水産の日

宮城の水産物を食べよう!

宮城の  
水産物を  
食べよう!

むすび丸

2022

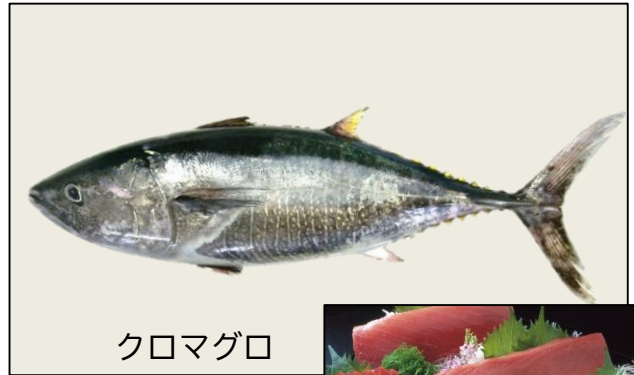
10

## 今月のオススメ食材は「マグロ」です！

### ○特徴

マグロは、世界中の海に広く分布する大型の回遊魚です。

マグロは静止した状態で呼吸することができず、身体に酸素を取り込むために常に泳ぎ続けている必要があります。筋肉中には運動し続けるため、酸素を蓄えることのできるミオグロビンという色素が多く含まれています。このミオグロビンが赤い色素であるため、マグロの身はきれいな赤色をしています。



クロマグロ



市場に水揚げされたマグロ



はえ縄で漁獲されたメカジキ

### ○季節感・地域性など

気仙沼市は、古くからマグロ漁船の基地として知られ、市内には近海や遠洋のマグロはえ縄漁業を営む船会社が多数あります。

はえ縄漁業では、マグロ以外にもメカジキやヨシキリザメ、ネズミザメなどの気仙沼ならではの魚も漁獲され、市場を賑わせます。

また、唐桑町鮪立は地名に「鮪（マグロ）」が用いられており、マグロと気仙沼地域の関わりが感じられます。

気温が下がり始め、冬に向かうにつれてマグロも脂の乗りがよくなります。

おいしいマグロを刺身やお料理などでぜひご賞味ください。



# マグロのおすすめ料理😊

## マグロとアボカドの黄身醤油和え， マグロ茶漬け

### 【材料】

#### ・マグロとアボカドの黄身醤油和え

- ① マグロ赤身 50g
- ② 卵黄 2個
- ③ 濃口醤油 小さじ2
- ④ アボカド 1/2個
- ⑤ 白いら胡麻 適量
- ⑥ 万能ネギ 適量
- ⑦ わさび 適量
- ⑧ 大葉 2枚

#### ・マグロ茶漬け

- ⑨ マグロの黄身醤油和え 30g
- ⑩ 白飯 適量
- ⑪ 白いら胡麻 適量
- ⑫ 大葉(千切り) 2枚
- ⑬ わさび 適量
- ⑭ 水 150cc
- ⑮ 顆粒出汁 小さじ1
- ⑯ 海苔 適量



レシピ提供：気仙沼リアス調理製菓専門学校  
<https://koyo-gakuen.ac.jp/rias/>  
食材提供：(一社)宮城県北部鯉鮪漁業組合  
<http://www.hokkatsu.net/>

### ○マグロとアボカドの黄身醤油和え

- (1) ②と③をビニール袋等で空気を抜いた状態で24時間漬ける。
- (2) ②をザル等で裏ごし，ダマにならないよう混ぜ合わせ3mm程度にカットしたマグロと和える。
- (3) ④の中身をくり抜き，一口大に切り分ける。殻はとっておく。
- (4) (2)を20gと，④，⑤，⑥を混ぜ合わせて④の殻に盛りつけ，⑦，⑧を添えて完成。

### ○マグロ茶漬け

- (5) 茶碗に軽めに⑩をよそい，残しておいた(2)と⑪，⑫，⑬を盛りつける。
- (6) ⑭を沸かし，⑮を溶かして茶碗に注ぎ，きざんだ⑯を盛り完成。

今月号の料理レシピに食材提供いただいた(一社)宮城県北部鯉鮪漁業組合では，10月10日のマグロの日にちなみ，北かつまぐろ屋の店舗にて一部メニューの限定特価での提供や，MSC認証のクロマグロが当たる抽選会などのイベントを開催しております。

10月16日までの期間限定ですので，この機会にぜひ足をお運びください！