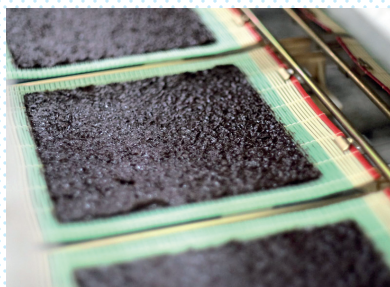


# おいしいものがたくさん! まんぷくみやぎ

宮城県には全国に誇るおいしい食材がたくさんあります。今回は水産物をご紹介します。



抄き・脱水工程

また、宮城県漁協では、国内最北の漁場で養殖され、栄養豊かな河川や親潮の恵みに育まれた宮城県産のノリを「みちのく寒流のり」として、ブランド化を図っています。

みやぎが誇る「皇室御用達」の逸品



## ノリ

日本一早く採れる宮城県のノリ。宮城県は板海苔の生産量が全国5位(令和3年度)であり、主要生産地の最北に位置しているため、例年最も早くノリが出荷されます。栄養たっぷりの親潮(寒流)の恵みに育まれた宮城県産ノリは、色、ツヤ、香りに優れる極上品です。江戸時代に気仙沼湾で養殖が始められ、現在は仙台湾の広い範囲で養殖が行われています。

栄養たっぷりのノリを食卓に

低カロリーで、良質のたんぱく質や食物繊維、ビタミン・ミネラルを豊富に含むノリ。宮城のノリはしっかりした食感が特徴で、おにぎりのり巻きで食べるのがお薦めです。加工前の「生海苔」は、収穫期に産地限定で味わえる旬の味覚で、みそ汁や酢の物、つくだ煮、卵焼き、麺類のトッピングなどさまざまな料理でうま味を堪能できます。おいしい宮城のノリをぜひお召し上がりください。



ミンチ状に細かく切ったノリ

宮城県水産振興課  
022(211)2954

## ノリとキャベツの和風サラダ

材料(2人分)

ノリ	3枚	塩	小さじ1/2
キャベツ	1/4玉	ごま油	小さじ1
かつお節	1パック(3g)	麵つゆ	小さじ1
		白ゴマ	大さじ1

作り方

- ①ノリとキャベツを手で一口大にちぎり、キャベツのみボウルに入れる。
- ②キャベツに塩をまぶし、軽くもみ込む。
- ③②にごま油と麵つゆ、白ゴマを混ぜ合わせ、キャベツをお皿に盛り付けたら、ノリとかつお節を上から振りかける。



(1人分/ 91kcal 食塩相当量1.6g) ※この表示値は目安です。



## 「みやぎ水産の日まつり」開催

JR仙台駅において、県内水産加工品をPR販売する「みやぎ水産の日まつり」を開催します。1月24日(火)に開催される第47回宮城県水産加工品評会の受賞商品のほか、県内水産加工会社の特色ある新商品や一押し商品が多数販売されます。ぜひこの機会に足をお運びください。

📅 2月15日(水)～19日(日)

📍 JR仙台駅2階ステンドグラス前催事会場および東西自由通路  
※東西自由通路は2月18日(土)・19日(日)のみ開催