

毎月第3水曜日はみやぎ水産の日

# みやぎ 水産の日



2018

11 月号

仙台地方振興  
事務所管内版

県全体のオススメはカキ !

仙台湾のオススメもカキ だよ!



# 牡蠣

むき身は傷がなく、  
ふっくらとしたものがおすすめ。

宮城のカキの歴史は古く、江戸時代末期に養殖が始まったと言われています。カキは味の良さに加え、“海のミルク”といわれるほど栄養価が高く、鉄分、亜鉛、カリウム、グリコーゲン等が豊富に含まれています。旬の冬から春にかけて、一層カキの風味が強くなります。生でもおいしく、鍋物やフライ等料理方法を選ばない宮城県のカ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!

知っておきたい!  
豆知識

## カキの浄化能力



カキは体の左右に一对の貝殻がある二枚貝の一種です。二枚貝は、海水とともにプランクトンなどを餌として取り入れ、体内でろ過した綺麗な海水を体の外へ吐き出す海水浄化機能があります。カキ1個につき、1日で家庭用の浴槽1杯分の水を浄化しているとも言われており、食材としてだけでなく、環境保全に大きく貢献している生き物でもあります。



おすすめ  
簡単レシピ

## カキのお好み焼き



### 作り方

- ①ボウルにお好み焼きの粉を入れ、お玉から垂れる固さまで溶く。
- ②卵、細かく刻んだキャベツ、ネギなどお好みの野菜を入れる。
- ③フライパンに油を熱し、流し入れたらカキのむき身を5~6個並べる。
- ④両面を焼き、ソースをかけ、お好みで青のりをかければ完成!



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12月のオススメ食材は  
タラ!



毎月第3水曜日はみやぎ水産の日

# みやぎ 水産の日



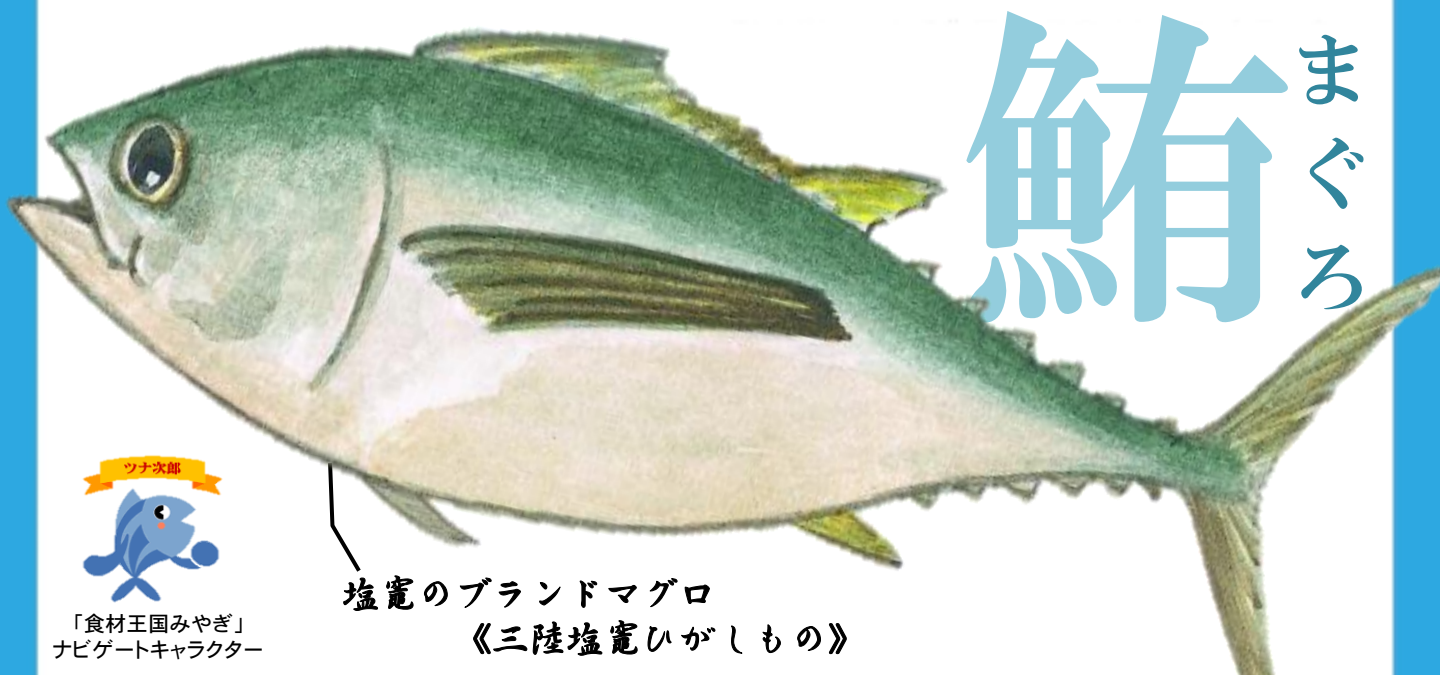
2018

11月号

仙台地方振興  
事務所管内版

県全体のオススメ！カキ  にくわえ、

仙台湾のオススメは **マグロ** だよ！



# 鮪

まぐろ



「食材王国みやぎ」  
ナビゲートキャラクター

塩竈のブランドマグロ  
《三陸塩竈ひがしもの》

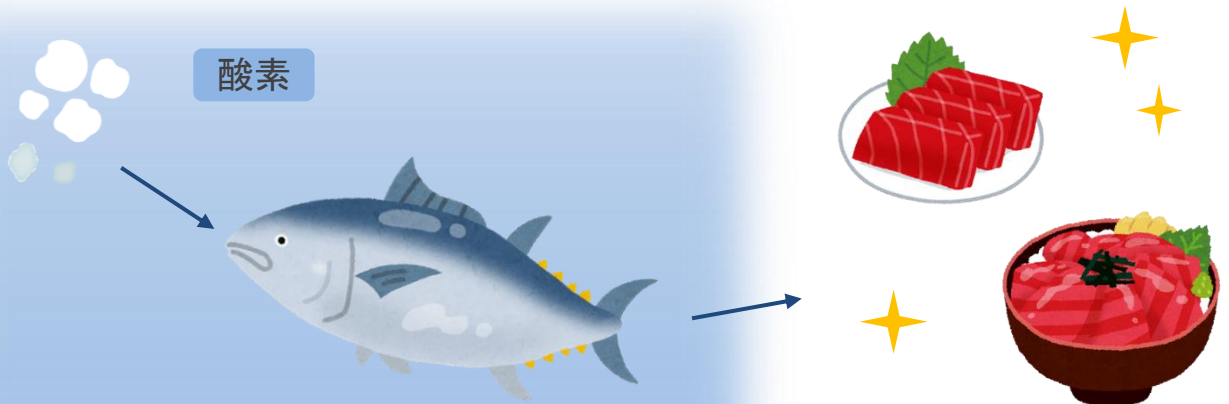
宮城県は、世界三大漁場に数えられる三陸沖漁場に近く、日本有数のマグロ類の水揚げを誇ります。マグロは1年を通して店頭に並んでいますが、豊富な餌をたっぷり食べて、良質な脂と赤身の旨みが増す初秋から冬が旬の時期です。マグロ類の赤身は低カロリーなうえ、良質なタンパク質や体の機能を整えるDHA・EPAが豊富に含まれています。ぜひ、今まさに旬のマグロをお楽しみ下さい！

# 毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

知っておきたい!  
豆知識

## 美味しいマグロの見分け方

マグロの鮮度は、身の色からある程度推測することができます。質の良いマグロは、艶があり鮮やかな赤色をしています。これは肉や血の色素に含まれる鉄分が、酸素と結びつくことで赤く色付くからです。鉄分は、酸素を身体中に運ぶ機能があるため、私たちの身体にとっても重要な成分です。特に、遠くまで泳ぐマグロは他の魚に比べ多くの酸素が必要になるので、赤いマグロの身は酸素を含んだ鉄分が豊富にあります。そのため、鮮度が落ち、酸素が足りなくなったマグロと比べ、鮮度が良く、美味しいマグロは鮮やかな赤身をしています。



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12月のオススメ食材は  
**タラ**!



毎月第3水曜日はみやぎ水産の日

# みやぎ 水産の日



2018

11 月号

仙台地方振興  
事務所管内版

県全体のオススメ！カキ  にくわえ、  
仙台湾のオススメは **伊達いわな** だよ！

通常のイワナより  
大きく成長する



全国初の“養殖”イワナ

い伊<sup>だ</sup>  
わ  
な達<sup>て</sup>

イワナは河川の最上流部に生息する大変珍しい魚です。そんなイワナの養殖は、昭和46年に宮城県内の養殖場で初めて成功し、現在では栗原市や大和町を始め県内山間地域で養殖が行われています。宮城県では養殖イワナの地域ブランド化を推進しており、平成25年に「伊達いわな」と命名し、平成26年に初めて出荷しました。身が締まり、淡泊な味わいが楽しめる伊達いわなを是非ご賞味下さい！

# 毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

今注目の  
ブランド!

伊達いわなとは?



宮城県では**全雌三倍体イワナ**を利用した養殖イワナの地域ブランド化を推進しています。**全雌三倍体イワナ**は、通常のイワナに不妊化技術を施したもので、成熟しないため、肉質も通年変わらず大型に育つことが特徴です。

宮県の内水面試験場と県内の養魚場が連携して量産体制を整え、平成25年に「伊達いわな」と命名したのち、翌年平成26年に初めて出荷しました。800g以上に成長したものが「伊達いわな」として認定を受けることができます。生食から加熱料理まで幅広く楽しめる「伊達いわな」は、宮城の新たな特産品となることが期待されています。

「伊達いわな」

↓伊達いわなのお造り



→伊達いわなの燻製



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12月のオススメ食材は  
**タラ**!

