

毎月第3水曜日はみやぎ水産の日


みやぎ 水産の日



2018

12月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ！タラ  にくわえ、
仙台湾のオススメは **さけ** (イクラ) だよ！

白
鮭

しろ
さけ



鮭といえば、日本では一般的にシロサケのことを言います。鮭は川で生まれて海に下り、産卵までの数年間は北の海で過ごし、産卵期の秋に再び生まれた川を上って一生を終える代表的な回遊魚です。この時期、メスは卵(イクラ)をたくさん抱えています。イクラのきれいな赤色は、抗酸化物質で赤色の色素であるアスタキサンチンのほか、EPAやDHAも豊富に含まれています。

毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!



“はらこめし”の歴史



“はらこめし”は亶理町の郷土料理として知られています。

“はらこめし”といえばご飯の上に鮭の身といくらをのせたものが思い浮かぶかもしれませんが、亶理町の**元祖はらこめし**は特製のたれで鮭の身を煮て、その煮汁にいくらを軽く通したあと、それらの具材・煮汁を炊いたご飯と混ぜたものと言われていいます。地元の漁師が伊達政宗にはらこめしを振る舞ったことが始まり、といった逸話もありますが、歴史的経緯は未だ謎に包まれています。



鮭とイクラをのせた秋の味覚、
はらこめしは今が旬!
県内の飲食店にて提供されています。美味しいこの季節にぜひご賞味ください!

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1月のオススメ食材は

ワカメ!



～毎月第3水曜の週は水産Week!～

みやぎ 水産の日



2018

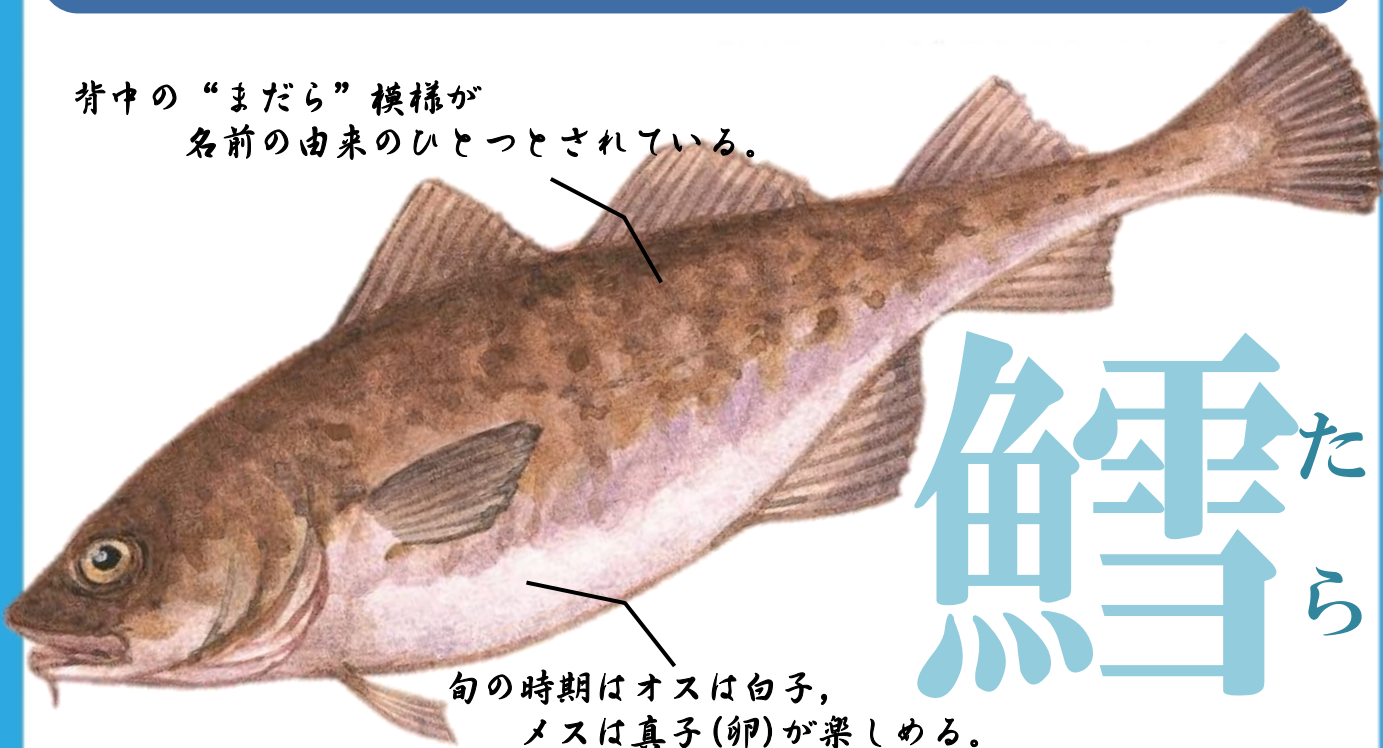
12月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメはタラ !

仙台湾のオススメも **タラ** だよ!

背中の“まだら”模様が
名前の由来のひとつとされている。



たら
魚

旬の時期はオスは白子、
メスは真子(卵)が楽しめる。

漢字のとおり、初雪の降る頃に旬を迎えるたら。雪のように
白い淡泊な白身とともに、オスは濃厚な白子、メスは真子
(卵)が楽しめます。特に白子は「キク」と呼ばれて珍重され
ており、鍋ものや天ぷらなどで食べるとまさに絶品の一言!
ぜひ今が旬のたらをご堪能ください!

毎月第三水曜の週は 水産^{ウイーク}Weekだよ!

知っておきたい!
豆知識

様々なタラの食べ方



“スケトウダラ”はタラの種類です。スケトウダラは様々な形に加工されて食卓に並んでいます。例えば、スケトウダラの卵は、塩蔵すればタラコに、さらに唐辛子で味付けすれば明太子になり、ご飯のお供として親しまれているほか、身の肉はかまぼこやちくわなどの練り製品に使われています。



スケトウダラ



タラコ・明太子



練り製品

“マダラ”もタラの種類の一つです。こちらのタラは、身は鍋の具材などで使われるほか、**白子**が大変美味です。タラの精巣である**白子**は、お寿司のネタとして生食されたり、寒い時期には鍋や煮付けなどで重宝されます。白子は、疲労回復に効果があるビタミンB群や免疫力を高めてくれるビタミンC、Eなどを含む健康食品でもあります。

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1月のオススメ食材は...

ハ



!

