

毎月第3水曜日はみやぎ水産の日

みやぎ 水産の日 **だより**



仙台地方振興
事務所管内版

仙台湾・地域のオススメは
マグロ だよ!



塩竈のブランドマグロ
《三陸塩竈ひがしもの》

「食材王国みやぎ」
ナビゲートキャラクター

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。特に塩釜市魚市場に水揚げされる三陸塩竈ひがしもの（メバチマグロ）は、豊富な餌をたっぷり食べて、良質な脂を蓄え、その脂が赤身にまで広がる初秋から冬が一番美味しい時期です。メバチマグロは良質なタンパク質が摂取でき、また、中性脂肪を低下させる等の効果を持つDHAやEPAが豊富に含まれています。是非、旬の「三陸塩竈ひがしもの」をご賞味ください。

毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

《三陸塩竈ひがしもの》とは？

次の条件を満たし、塩竈の仲買人から認定を受けたマグロのブランドとして総称されるもの。

【ひがしものとして認定される条件】

1. 三陸東沖漁場で、鮪延縄船によって漁獲される**メバチマグロ**であること。
2. **初秋から冬(9月～12月)**にかけて**塩釜市魚市場**に水揚げされること
3. **天然物**で、冷凍保存を施さない生のメバチマグロであること。
4. 鮮度、色つや、脂のり、うまみなどを兼ね揃え、
塩竈の仲買人として誇りと確信をもって提供できるものであること。

このロゴが認定
の証



オススメ
レシピ!

マグロの漬け丼



【材料：1人前】

刺身用マグロ（100g）、ご飯（適量）、いりごま（適量）、小ねぎ（適量）※合わせ調味料：醤油(大さじ1)、みりん(大さじ1)、酒(小さじ2)

- ①調味料（※）を合わせておき、沸騰するまで加熱して、冷まします。
- ②調味料に一口大に切ったマグロを加えて混ぜ合わせ、
冷蔵庫で5～10分寝かせる。
- ③ご飯に盛り付けて完成！



お好みでいりごま、小ねぎをかけてお召し上がりください。

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/>



毎月第3水曜日はみやぎ水産の日

みやぎ 水産の日 **だよ**



仙台地方振興
事務所管内版

仙台湾・地域のオススメも
カキだよ！



牡^か
蠣^き

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。旬である冬から春にかけての時期は、一層カキの風味が強くなります。生はもちろん、鍋物やフライでも美味し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水で溶く。
- ②①に卵、細かく刻んだキャベツ、ネギなど好みの具材を入れる。
- ③フライパンに油を熱し、②を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/>

