

毎月第3水曜日はみやぎ水産の日

# みやぎ 水産の日



仙台地方振興  
事務所管内版

仙台湾・地域のオススメは

ノリだよ!



# 海の 苔り

宮城県は全国の主要なノリ生産地のうち最も北に位置し、生産されたノリは「みちのく寒流のり」として出荷されています。海の緑黄色野菜といわれるほど栄養豊富で、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれています。宮城のノリは外海で育てられるため、パリッとした食感としっかりとした歯ごたえが特徴です。風味豊かな宮城のノリを是非ご賞味下さい!

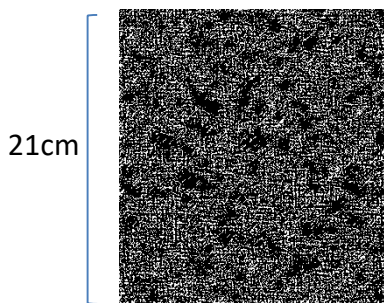
# 毎月第三水曜の週は 水産<sup>ウイーク</sup>Weekだよ!

用途で使い  
分けよう!

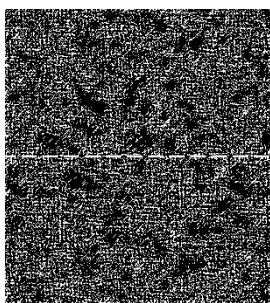
様々なサイズのノリ



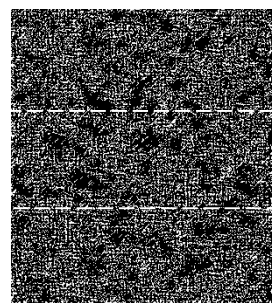
板ノリのサイズは一般的に縦21cm・横19cmとなっています。これを半分(2切)または4等分(4切)にしたものは手巻き寿司用、三等分(3切)または5等分(5切)にしたものはおにぎり用、2切を4等分にした八切、2切を6等分にした12切は味付けノリ用などとして使われることが多いです。



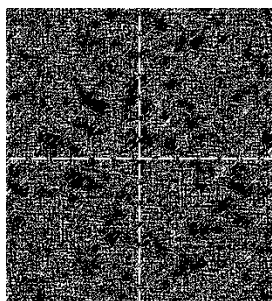
19cm  
全形



半分(2切)  
手巻き寿司など

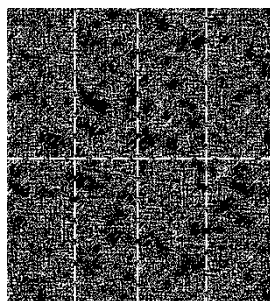


3等分(3切)  
おにぎりなど



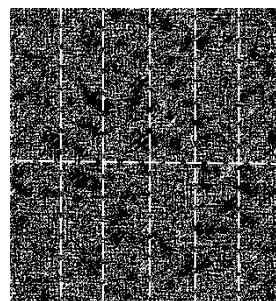
4等分(4切)

※横に四等分する場合もある



8等分(8切)

味付けノリなど



12等分(12切)

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 **だより**



仙台地方振興  
事務所管内版

仙台湾・地域のオススメは  
**シラウオ** だよ！



初春に旬を迎えることから、春を告げる魚として知られるシラウオ。県内では七ヶ浜などで漁獲されます。体長10cm前後の小魚で、新鮮な状態だと透き通って見え、見た目からも春にふさわしい涼やかさが感じられます。天ぷらや卵とじ、お吸い物といった調理方法で美味しく食べられます。

# 毎月第三水曜の週は 水産<sup>ウイーク</sup>Weekだよ!



オススメ  
簡単レシピ

シラウオのお吸い物



## 材料(4人分)

シラウオ	100g
顆粒だし	小さじ1と1/2
水	3と1/2カップ
醤油	大さじ1
塩	小さじ1/3
酒	大さじ1と1/2
卵	2個
ネギ	適量



## 作り方

- ①下準備として、シラウオをさっと洗い、卵をお皿に割り入れ溶き卵を作る。
- ②鍋に水と顆粒だしを入れ、火にかけて煮立たせ、さらに醤油、塩、酒を入れ味付けする。
- ③シラウオを入れ、火が通ったら弱火にし、溶き卵を流し入れる。
- ④卵が固まり始めたら火を止め、ネギを散らして完成!

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/>

