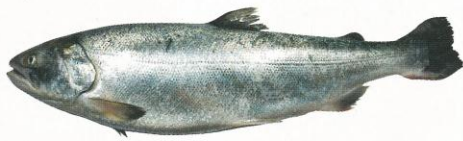


ギンザケ



- 流通時期(水揚げ時期) ● 3月~8月
- 主な産地 ● 石巻市(雄勝, 牡鹿)・女川町
- 主な種類 ● ギンザケ

宮城県で養殖が始まったギンザケは、全国生産量の90%以上を占めています。リアス式海岸の海流の複雑さと厳選された餌により、身の締まりと適度な脂分が絶妙で、お刺身がお薦めです。もちろん焼いても煮ても蒸しても美味しくいただけます。石巻地域のギンザケは「伊達のぎん(宮城県漁協)」, 「金華ぎん(石巻魚市場)」などのブランド名で全国に出荷されています。

アワビ



- 流通時期(水揚げ時期) ● 6月~7月 ● 11月~12月
- 主な産地 ● 石巻市(北上・雄勝・牡鹿) ● 東松島市(鳴瀬)・女川町
- 主な種類 ● エゾアワビ

宮城県のアワビは特に美味しいといわれるエゾアワビです。栽培漁業の対象として稚貝放流も盛んで、3cm前後で放流された稚貝はコンブやワカメなどの海藻類を食べて、4年くらいで9cm以上になり漁獲されます。刺身はコリコリとした歯ごたえと濃厚な旨味が特徴ですが、酒蒸し、ステーキなど熱を加えることで、刺身とは違った甘みと旨味、食感を楽しめます。

ウニ



- 流通時期(水揚げ時期) ● 5月~8月
- 主な産地 ● 石巻市(北上, 雄勝, 牡鹿) ● 東松島市(鳴瀬)・女川町
- 主な種類 ● キタムラサキウニ

石巻地域の海はワカメやコンブなど天然の海藻が豊富で、ウニ漁場としても恵まれています。また一部地域では、深いところに棲む身入りの未熟なウニを海藻の多い浅い場所に移すなど増殖事業も行われています。宮城県で漁獲されるウニはキタムラサキウニで豊かな磯の香りと、とろけるような甘みが特徴です。また、塩ウニと炊きたての宮城米との相性も抜群です。

スルメイカ (マイカ)



- 流通時期(水揚げ時期) ● 8月~1月
- 主な産地 ● 石巻市・石巻市(牡鹿)・女川町

日本人は大のイカ好きですが、最も親しまれているスルメイカは石巻地域ではマイカと呼ばれます。イカ釣り、定置網、底びき網などで水揚げされる重要な水揚げ魚種となっています。8月頃から1月頃が主な水揚げ時期ですが、特に12月、1月のマイカは腑(ゴ口)が最も発達し、塩辛など腑を利用した料理には最適な時期です。

マアナゴ(ハモ)



- 流通時期(水揚げ時期) ● 6月~12月
- 主な産地 ● 石巻市(牡鹿)

マアナゴはアナゴ類で最も美味しく、当地域では「ハモ」と呼ばれています。蒲焼、天ぷら、白焼き、寿司種などとして利用されています。非常に脂質含量が高く、脂溶性ビタミン類では、ビタミンAが多く含まれ、水溶性ビタミン類ではビタミンCが多いのが特徴です。牡鹿地域は東日本の一大産地で、活アナゴとして首都圏などに出荷されています。

イカナゴ(メロード・コウナゴ)



- 流通時期(水揚げ時期) ● 3月~6月
- 主な産地 ● 石巻市(牡鹿)・女川町

石巻地域では成魚を「メロード」、稚魚を「コウナゴ(小女子)」と呼びます。仙台湾の砂底域に大群で生息し、高水温時には砂に潜って夏眠します。メロードはすくい網、コウナゴは火光利用敷網によって漁獲され、宮城県の春を告げる魚です。メロードは塩焼き、唐揚げなど、コウナゴは釜揚げや煮干し、佃煮などとして親しまれています。

エゾイソアイナメ (ドンコ)



- 流通時期(水揚げ時期) ● 通年
- 主な産地 ● 石巻市・女川町
- 主な種類 ● エゾイソアイナメ

標準和名ではエゾイソアイナメと言いますが、アイナメとは全く違うタラの仲間です。石巻地域ではドンコと呼ばれて親しまれ、味は淡泊で、トロっとした白身の美味しい魚です。旬は11月から1月頃で、脂が乗り大きな肝もアンコウに比較されるほど美味です。鍋物、味噌汁(どんこ汁)、焼き物のほか、新鮮なものは肝・味噌和えのたたきも地元では人気料理です。

マダラ



- 流通時期(水揚げ時期) ● 通年
- 主な産地 ● 石巻市・女川町
- 主な種類 ● マダラ

水深45~450mに生息し全長1mに達しますが、稚魚期は沿岸の浅場に棲みます。当地域では刺網や延縄、底びき網などでほぼ周年漁獲され、雪がちらつく1~2月頃が旬です。タラちり、ホイール焼き、粕漬けなどのほか、卵巣(真子)、精巣(白子=当地域ではキクと呼びます)も美味です。30cm前後の幼魚はポンタラと呼ばれ、主に干物などに加工されます。