



おいしいものがたくさん!

まんぷくみやぎ

宮城県には全国に誇る
おいしい食材がたくさんあります。今号は水産物をご紹介します。



新鮮なマグロの刺身は、深みのあるきれいな赤色で、色鮮やかです。
うまみと脂のりが抜群の旬の生鮮マグロをぜひご賞味ください。

マグロ



宮城県は、マグロ類の漁獲量が全国トップクラスで、中でも生鮮メバチマグロの漁獲量は全国1位を誇ります。

秋口から初冬にかけて塩竈市魚市場で水揚げされる生鮮メバチマグロは、「鮮度」「色つや」「脂のり」「うまみ」に優れています。このうち、塩釜の目利きの仲買人によって厳しい条件をクリアしたものが「三陸塩竈ひがしもの」に認定され、ブランド化されています。

おいしいレシピ

マグロのばくだん丼



材料(2人分)

マグロ(すき身)	80g
米	1合
だし昆布	7センチ角1枚
長芋	100g
オクラ	2本
納豆	1パック
刻みノリ	少々
温泉卵	2個
ワサビ	少々
しょうゆ	大さじ1

作り方

- ①米を研ぎ、だし昆布を入れて炊く。
- ②長芋は皮をむいて小口に切り、ビニール袋に入れて麺棒でたたき、粘りが出る程度まで粗くつぶす。
- ③オクラは湯通しして小口切りにし、マグロは粗くたたいてしょうゆで軽く味付ける。納豆は付属のたれ半分とからしを加えてかき混ぜる。
- ④丼にご飯を盛り、刻みノリを散らす。
- ⑤ご飯の上にマグロ、長芋、オクラ、納豆、温泉卵を彩り良く盛り付ける。
- ⑥ワサビしょうゆを回しかける。

(1人分 / 473cal 食塩相当量1.9g)

※この表示値は目安です。



第3水曜日は
みやぎの水産の日

県のおいしい水産物を皆さんにもっと知ってもらい、食べてもらうため、毎月第3水曜日を「みやぎ水産の日」と定め、宮城の水産物を学ぶ機会や、食べるきっかけになるようPRしています。詳しくはホームページをご覧ください。

ホームページは
こちら

