

5

May 2018

毎月第3水曜日は  
みやぎ

水産の日

だより

「みやぎ水産の日」とは…

宮城県には、身近においしくて  
豊富な海の幸があるのをご存知ですか？県では、もっとも県民の皆さんに宮城のおいしい水産物  
を知って、食べてもらおうと毎月第3水曜日を「みやぎ水産の  
日」と決めました。むすび丸と一緒に、宮城のおいしい水産物  
をPRしていきます。みんな食べてけらいん！

今月の旬は…

みやぎサーモン(ギンザケ)

宮城県はギンザケ養殖発祥の地であり、生産量は全国の約9割を占めています。活け締めなど高鮮度保持処理が施されたギンザケは「みやぎサーモン」として「GI(地理的表示保護制度)」に登録されました。外国産のサーモンに比べ、ほどよく脂が乗り、さっぱりした味わいが特徴。様々な料理に合いますが、刺身やカルパッチョなど生で食べるのが最高です。



「みやぎサーモン(ギンザケ)」の  
おすずめ簡単レシピ

## みやぎサーモン(ギンザケ)の手まり寿司

調理時間  
20分

▶ レシピを動画で紹介中!

Point



●まるい形が崩れないように、ラップで包んだら、きつめにギュッ!としましょう。

## 材料(2人分)

ご飯	2合	たまねぎ	少々
刺身用みやぎサーモン	200g	ごま	少々
卵	1個	調味料	
レモン	少々	【酢	大さじ3
大葉	少々	【砂糖	大さじ3
きゅうり	少々		

## 作り方

- ① 酢に砂糖を溶かし、それとご飯を混ぜ合わせ酢飯を作り、濡れた布巾をかけて冷ます。薄焼き卵を焼く。
- ② ラップにみやぎサーモンや薄焼き卵を乗せ、その上から酢飯のをせて丸く握る。
- ③ みやぎサーモンの手まり寿司には、上から小さく切ったたまねぎや、レモン、大葉、ごまなどをお好みで盛り付ける。
- ④ 薄焼き卵の手まり寿司にはきゅうりを薄くスライスしてお花の形になるように並べる。

## 宮城県×カゴメ(株) コラボメニュー!

## 旬の恵みたっぷり!みやぎサーモンのトマトパッツァ

調理時間  
15分旬を迎えるズッキーニや  
パプリカもたっぷり!野菜相当量  
1人あたり  
265g分

Point



●材料に火が通っているかを確認し、加熱時間を調整しましょう。お好みで、仕上げに塩を少々加えましょう。

## 材料(2人分)

カゴメ 基本のトマトソース(295g)	1缶	調味料	
みやぎサーモン(ギンザケ)	2切れ	【黒こしょう	少々
ズッキーニ	1本	【イタリアンパセリ	少々
パプリカ	1/2個		
ミニトマト	6個		

## 作り方

- ① ズッキーニはピーラーでリボン状にする。パプリカは食べやすい大きさに切っておく。
- ② フライパンにトマトソースを入れる。
- ③ 材料を並べる。
- ④ 沸騰したら、フタをして中火で10分蒸し煮にする。
- ⑤ 黒こしょう、刻んだイタリアンパセリをちらす。

カゴメ 基本のトマトソース

検索

