



7
July 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、身近に楽しくて
豊富な海の幸があるのをご存知ですか？

県では、もっともっと県民の皆さんに宮城の美味しい水産物
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、宮城の美味しい水産物
をPRしていきます。みんな食べてけらいん！



今月の旬は…

カツオ

カツオは、「みやぎのさかな10選」にも選ば
れている宮城県を代表する魚で、特に気仙
沼漁港での生鮮カツオの水揚げ量は21年
連続日本一を誇ります。今年はずでに4月
21日に今季初のカツオの水揚げがあり
ました。初夏に漁獲されるカツオは「初ガ
ツオ」や「上りカツオ」と呼ばれ、身が引き締
まりさっぱりとした味わいが特徴です。今が
旬のカツオをお召し上がりください。



「カツオ」のおすすめ簡単レシピ



カツオのユッケビビンバ丼

調理時間
10分

レシピを動画で紹介中！



●カツオにしっかり味を付けるとごはんによく馴染みます。

材料(2人分)

刺身用カツオ	200g	卵黄	2個
野菜のナムル(既製品)	適宜	調味料	
アボカド	1個	コチュジャン	小さじ2
レモン	1/4個	ごま油	大さじ1
ごはん	2膳	しょうゆ	小さじ1

作り方

- ①カツオを1cm程度の角切りにする。しょうゆ、ごま油、コチュジャンで和える。
- ②アボカドを5mm程度の角切りにする。レモンの搾り汁で和える。
- ③ごはんの上に調理した、カツオ、アボカド、野菜のナムル、卵黄をトッピングする。

お酢でさっぱりカツオのソテー

調理時間
10分

●カツオは加熱しすぎるとかたくなるので火の通し方に注意しましょう。

材料(2人分)

刺身用カツオ	200g	調味料	
青じそ	2枚	しょうゆ	大さじ2
片栗粉	大さじ3	酢	大さじ1
油	大さじ1		

作り方

- ①カツオは1.5cm幅に切り、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンに油を引き、①のカツオを中火で両面に焼き色が付くまでソテーする。
- ③カツオが入っているフライパンにしょうゆと酢を入れて、ひと煮立ちさせる。千切りにした青じそを添える。

