



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、もっともっと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…

マグロ

宮城県は日本有数のマグロの水揚げ量を誇り、
県内では塩釜漁港が有名です。塩釜漁港には
様々な種類のマグロが水揚げされますが、秋から
冬にかけてはメバチマグロが旬を迎えます。
メバチマグロは三陸沖でも漁獲されるため鮮
度の良いものが市場に並びます。クロマグロに
比べあっさりとした味わいですが、そのうま味
や甘味から美味しさはクロマグロにも劣らな
いとされています。是非、宮城のおいしいマグ
ロをお召し上がり下さい。



「マグロ」のおすすり簡単レシピ



マグロの手巻き寿司

調理時間
10分

レシピを動画で紹介中！



●マグロを酒としょうゆで和える時に少し長く浸しておくくと美味しくなります。

材料(2人分)

マグロ切り落とし	100g	調味料	
万能ねぎ	5本(みじんぎり)	しょうゆ	大さじ1
ひきわり納豆	1パック	酒	小さじ2
ご飯2人分	400g	わさび	少々
のり	4枚位	寿司酢	大さじ2
		納豆用調味料	
		しょうゆ	小さじ2

作り方

- ① ご飯に寿司酢をかけて混ぜ合わせ、冷ます。
- ② しょうゆと酒を混ぜ合わせて中火で煮詰めてアルコールを飛ばし、しっかり冷ます。
- ③ マグロをみじん切りし、②と和える。
- ④ 納豆としょうゆをかき混ぜる。万能ねぎを加える。
- ⑤ 半分に切ったのりの上にすし飯を薄く広げマグロと納豆を巻く。わさびを添える。①②③の工程を繰り返し、手巻き寿司を作る。

からし風味の漬けマグロ

調理時間
10分

●マグロを漬け込む時はラップを密着させるとよく漬かります。

材料(2人分)

マグロ	200g	練りからし	3g
山芋	100g	しょうゆ	大さじ2
水菜	100g	酒	大さじ2
酢	大さじ1	みりん	大さじ1

作り方

- ① 漬けダレを作る(しょうゆ、みりん、酒を混ぜ合わせて中火で煮詰めてアルコールを飛ばし、しっかり冷ます。)
- ② マグロを5mm厚のそぎ切りにして、①の漬けダレに5分漬け込む。
- ③ 山芋を5cmの拍子木に切り、水菜は食べやすい大きさにカットし混ぜる。
- ④ ①の漬けダレに酢、練りからしを混ぜ合わせドレッシングにする。
- ⑤ 器にマグロ、水菜、山芋を盛り付けた後に④をかける。

