



10

October 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…

サンマ

サンマは夏の間、北の海で餌をたくさん食べ、秋になると南下してきます。この時期に獲れるサンマは脂がたっぷり乗り、まさに今が旬！秋を代表するおさかなです。定番の塩焼きはもちろん、刺身や寿司など生で食べても絶品です。秋の味覚を存分に味わってください！



「サンマ」のおすすめ簡単レシピ



サンマのカレー粉焼き

調理時間
20分

- ピリッとカレー味で、皮目をパリッと焼くと香ばしくカリッと仕上がります。

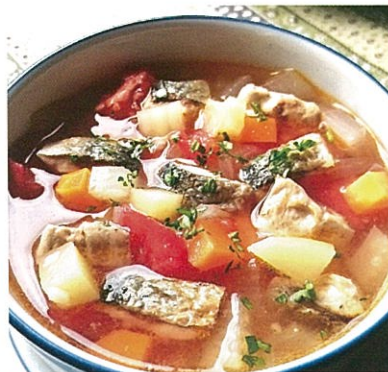
材料(2人分)

サンマ	2尾	調味料
小麦粉	大さじ1	塩 こしょう
カレー粉	大さじ1	各ひとつまみ

作り方

- ① サンマの頭を切り落とし、背開きにする。2等分に切り、キッチンペーパーで水分をとる。
- ② ①のサンマに塩とこしょうをふりかけ、小麦粉とカレー粉を混ぜたものをまぶす。
- ③ 油をひいたフライパンで焼く。(弱火で10分。)

サンマのミネストローネ

調理時間
20分

- サンマを炒めて出た脂はサッと拭き取ります。

材料(4人分)

サンマ	1~2尾	オリーブ油	大さじ1
玉ねぎ	1/2個	塩コショウ	少々
トマト	1個	ミックスハーブ	少々
セロリ	1/2本	小ねぎ	3~4本
ニンニク	1片	アーモンド	10粒
ジャガイモ	1個	パセリ	少々

作り方

- ① サンマを三枚におろして1cm幅に切り、塩コショウをしてカリッとすまで炒め、出た脂を除く。
- ② 別鍋で1cm角に切った玉ねぎ・トマト・セロリ・ジャガイモとみじん切りのニンニクをオリーブ油で炒め、塩コショウしてふたをのせ柔らかくなるまで蒸し煮する。
- ③ 熱湯を注いで煮立て、サンマを加えて塩コショウ・ミックスハーブを加える。刻んだ小ねぎ・パセリ・アーモンドを添えてどうぞ。