



11

November 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…

カキ

宮城県のカキの生産量は全国2位
であり、宮城の冬を代表する食材
です。「海のミルク」と呼ばれるほ
ど栄養がたっぷり。生でも加熱し
てもその美味しさを存分に味わう
ことができます。ぜひ、宮城のきれ
いな海で育ったカキをお召し上が
りください。



「カキ」のおすすめ簡単レシピ



カキのバター醤油焼き

調理時間
20分

Point



●小麦粉をまぶすことで、カリッと美味しく仕上がります。

材料(2人分)

| | | |
|---------|------|-------|
| 加熱用むきカキ | 6個 | 調味料 |
| ほうれん草 | 100g | 塩コショウ |
| 小麦粉 | 大さじ2 | バター |
| | | しょうゆ |
| | | サラダ油 |

作り方

- カキは手早く丁寧に洗って水気をよく取り、塩コショウを少々ふり、小麦粉をまぶす。ほうれん草は根元を切り、5cm幅に切る。
- フライパンにサラダ油を入れて熱する。油が温まったらカキを並べて中火で3分ほど加熱する。
- 両面に焼き色が付いたら蓋をして蒸し焼きにし、中まで火が通るまで2分ほど加熱する。
- しょうゆとバターを入れてカキと絡めてお皿に盛り付ける。
- 上記④で余ったバターしょうゆとほうれん草をさっと炒め、塩コショウで味を整える。

カキとしらすの柚子こしょうポン酢和え

調理時間
15分

Point



●氷水で冷ましたカキの水気はしっかり拭き取ります。

材料(2人分)

| | | |
|---------|-----|--------|
| 生食用むきカキ | 8個 | 柚子こしょう |
| しらす干し | 15g | ほん酢 |
| 大根 | 5cm | 小ねぎ |

作り方

- 鍋にお湯を沸かし、洗ったカキを1分間茹で氷水で冷ます。小ねぎは小口切りにする。
- 大根おろしを作り、水切りをしたら、しらす干しと柚子こしょう、ほん酢を混ぜ合わせる。
- 水気を取ったカキを②と和えて器に盛り付けたら、上に小ねぎを乗せる。