

2019

5月

May



食卓で魚を食べよう

毎月第3水曜日は
みやぎ
水産の日

宮城の水産物を
食べよう!

県民は
サケ・通れぬ
みやぎの銀鮭

サーモン

適度な脂がのった身は
ふっくらと柔らかく、
甘みがあります。
生産量は全国生産の約9割
まさに宮城の魚です。

今月のお薦め魚

みやぎサーモン (ギンザケ)

【みやぎサーモンのトマトパツァ】

レシピ提供：カゴメ 株式会社

■材料 (二人分)

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

作り方

- 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。
- フライパンにカゴメ基本のトマトソースを入れる。
- 2の中に各材料を並べる。
- 沸騰したら、フタをして中火で10分蒸し煮にする。
- 黒こしょう、刻んだイタリアンパセリをちらす。





旬の食材でアイデアレシピ

旬の魚

ホヤ

【ホヤの潮汁】

レシピ提供：株式会社 Mizkan

■材料（二人分）

- ・ホヤ..... 中 1個
- ・ワカメ（乾）..... 3g
- ・青じそ..... 2枚
- ・ミツカン プロが使う味〇白だし..... 20ml
- ・水..... 360ml



作り方

- 1 ホヤは殻を切り開いて身を取り出し、内側の汚れを流水できれいに洗って小さめの一口大に切る。
- 2 ワカメ(乾)は水で戻す。
- 3 鍋に水、「プロが使う味〇白だし」を入れて煮立たせる。
- 4 1を加え再び煮立ったら火を止める。
- 5 せん切りの青じそを散らす。



旬の魚

ワタリガニ

【ワタリガニの甲羅焼き】

■材料（二人分）

- ・ワタリガニ（生）..... 2杯
- ・味噌..... 大さじ 1
- ・料理酒..... 大さじ 2
- ・みりん..... 小さじ 1
- ・おろし生姜..... 小さじ半分

作り方

- 1 ワタリガニはよく洗って水気を取る。
- 2 甲羅を外して、カニ味噌や内子(卵巣)をそれぞれの甲羅に集める。
- 3 2に味噌、料理酒、おろし生姜を半量ずつ加え、よく混ぜ合わせる。
- 4 脚は、エラ(灰色の筆先のようなもの)を外し、中央から2つに割っておく。
- 5 3の甲羅、4の脚をオーブントースター、または弱火の魚焼きコンロで7～8分焼き上げる。
- 6 脚の肉を殻から外し、甲羅に盛り付ける。