



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!初ガツオ  
粹に水揚げ  
ハツラツと

宮城のカツオは、三陸沖漁場を代表する魚で「みやぎのさかな10選」にも選ばれています。初夏に獲れるエリカツオは、初ガツオとも呼ばれ、身が締まりあっさりとした味わい。刺身やタタキでよく食べられ長く愛されています。

今月のお薦め魚

## カツオ

【カツオのごまタタキ】

## ■材料（4人分）

- ・カツオ刺身..... 1 節
- ・しょうゆ..... 大さじ 1
- ・生姜汁..... 小さじ 1
- ・黒炒りごま..... 大さじ 4
- ・白いりごま..... 大さじ 4
- ・オリーブ油..... 大さじ 2
- ・マヨネーズ..... 適宜
- ・からし..... 適宜
- ・しょうゆ..... 適宜

## 作り方

- 1 カツオを半分に切り、しょうゆと生姜汁をからめる。
- 2 黒ゴマと白ゴマを合わせてカツオの表面にまぶしつける。
- 3 フライパンを温めてオリーブ油をひき、カツオの表面を焼いて取り出す。
- 4 冷蔵庫で10分ほど冷やして食べやすい厚さに切り分ける。
- 5 付け合わせの野菜を添えて盛り付ける。

※フライ返して素早く返すとゴマがはがれずきれいに焼ける。





## 旬の幸

## ホヤ

【ホヤのコチュジャンあえ】

レシピ提供：味の素(株)東北支社

## ■材料(四人分)

- ・殻付きホヤ.....2個
- ・「Cook Do Korea!」  
コチュジャン.....小さじ山盛1
- ・「味の素」.....適量
- ・しその葉.....適量



## 作り方

- 1 殻付きのホヤは殻からはずして、内臓をきれいに取り出し、半分に切り分けてから1cmの幅に切る。
- 2 ボウルに1のホヤとコチュジャン「味の素」を入れてあえる。
- 3 せん切りのしその葉を加えて仕上げる。
- 4 器にしその葉を添えて2を盛る。

## 旬の魚

## アナゴ

【アナゴの沢煮丼】

## ■材料(二人分)

- ・開きアナゴ(40cm位).....1尾
- ・米.....1合
- ・濃口醤油.....大さじ2
- ・みりん.....大さじ1
- ・砂糖.....大さじ1
- ・料理酒.....大さじ2
- ・水.....2カップ
- ・粉山椒.....少々



## 作り方

- 1 米をよく研いで、炊いておく。
- 2 アナゴは皮目にお湯をかけ、包丁で白くなった粘液をこそげ落とす。
- 3 フライパンに醤油、みりん、砂糖、料理酒、水を入れ、火にかける。
- 4 2のアナゴは4等分に切り、3の煮汁で20分ほど落とし蓋をして煮る。
- 5 アナゴを取り出し、煮汁を煮詰めてトロリとさせる(ツメを作る)。
- 6 丼にご飯をよそい、アナゴを盛ってツメを垂らし、粉山椒を添えて供する。

※煮上がったアナゴは非常に柔らかいのでフライ返し等ですくう。