

毎月第3水曜日は
みやま
水産の日
宮城の水産物で
食いよう!

夏バテ対策 大穴ならぬ大本命 今が旬の夏アナゴ

7月～9月の夏に旬を迎える「アナゴ」。宮城県はアナゴ漁の北限とされ、大型で味が良いためブランド魚として人気があります。
レチノール、ビタミンE、亜鉛など栄養満点で、低カロリー。
夏バテ対策にぴったりの食材です。



今月のお薦め魚

アナゴ

【アナゴの白焼き】

■材料（二人分）

- ・開き生アナゴ（40cm位）..... 1尾分
- ・自然塩..... 少々
- ・濃口しょうゆ..... 適量
- ・練りワサビ..... 適量
- ・ミョウガ漬けやキュウリ採みなど
適宜なあしらひ

作り方

- 1 アナゴは皮目に熱湯をかけ、白くなった粘液を包丁でこそげ落としてよく洗う。
- 2 1の水気を拭き取り、軽く塩を振ってから魚焼きグリルに入る大きさに切って焼き上げる（片面グリルの場合は、途中でひっくり返す）。
- 3 2のアナゴを5～6cmに切り皿に盛り付け、ワサビとあしらひを添える。
- 4 必要に応じてしょうゆを使う。



旬の食材でアイデアレシピ



旬の魚

タコ

【タコのカナッペ】

■材料（二人分）

- ・タコの刺身.....6枚
- ・塩蔵ワカメ..ひとつまみ
- ・キュウリ.....5cm
- ・塩.....少々
- ・ポン酢.....小さじ1/2
- ・トマト.....各1/8個
- ・アボカド.....1/8個
- ・玉ねぎ.....1/8個
- ・レモン.....くし切り1/8
- ・マヨネーズ.....小さじ1
- ・大根.....5cm
- ・柴漬け.....大さじ1
- ・パセリ.....少々



作り方

- 1 塩蔵ワカメは水で戻し、小口に切っておく。キュウリは薄切りにして塩少々を振っておく。
- 2 1を混ぜ合わせポン酢で調味する。
- 3 トマトとアボカドは種を取り除き、1cm切りにする。レモンのくし切りは厚さ5mmに切る。玉ねぎはみじん切りにして水で晒し、水気を切っておく。
- 4 レモン以外の3をマヨネーズで和える。味が薄い時は塩を加える。
- 5 大根はおろして水気を切る。柴漬けはみじん切りにして大根おろしに混ぜる。
- 6 皿にタコの刺身を並べ、2、4、5を盛り付け、パセリを中央に飾る。



作り方

- 1 マグロの切身（骨皮除去後）をラップに挟み、すりこぎなどで叩いて伸ばす。
- 2 1のマグロの両面に軽く塩、コショウを振る。
- 3 卵は溶き、パン粉に粉チーズと微塵切りのパセリを加え、よく混ぜておく。
- 4 2のマグロに薄力粉、溶き卵、粉チーズ入りパン粉の順で衣を付ける。
- 5 フライパンでサラダ油とバターを熱し、4を片面ずつ揚げていく。
- 6 両面がこんがりキツネ色に揚がったら、皿に生野菜と共に盛り、ドレッシングを添える。

旬の魚

マグロ

【マグロのミラノ風カツレット】

■材料（二人分）

- ・マグロ切身(100g)2枚
- ・自然塩.....少々
- ・コショウ.....少々
- ・薄力粉.....大さじ2
- ・パン粉.....1カップ
- ・粉チーズ.....大さじ2
- ・卵.....1個
- ・サラダ油.....1/2カップ
- ・バター.....20g
- ・パセリ.....少々
- ・柴漬け.....2枚
- ・付合せの生野菜..適宜
- ・好みのドレッシング適宜

※5で揚げる際、時々フライパンを傾け、角に溜まる油をスプーンでマグロの上にかける。