

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!「食の秋」の風物詩
脂がのった
秋の王様サンマ様

安くてうまい庶民の魚の王様。

回避魚であるサンマは、

夏に北海道沖から南下を始め、

秋には三陸沖から

銚子沖にさしかかります。

宮城のサンマは脂の乗りが良く、

塩焼きはまさに

秋の風物詩です。

新鮮なものは

刺身としても人気です。

今月のお薦め魚

サンマ

【サンマの一本海苔巻き】

■材料(二人分)

- ・サンマ.....2尾
- ・塩.....適量
- ・焼きのり.....2枚
- ・ご飯.....1合分(茶碗3杯)
- ・しょうゆ.....少々
- ・ごま油.....小さじ1
- ・大葉(青シソ).....4枚
- ・白ごま.....小さじ1

作り方

- 1 サンマはそのまま塩を振って焼く(尾ひれに多めに塩を振り、アルミ箔で被って焼く)。
- 2 焼けたサンマは温かいうちに背から開き、中骨、肋骨、胸びれ、内臓を取り除く。
- 3 2のサンマの内側にしょうゆをはけで塗り、閉じてからサンマを大葉で巻いておく。
- 4 巻き黄にのりを数枚、手前4/5にご飯を薄く敷く。
- 5 4の手前に3のサンマを乗せ、サンマを押さえながら巻き黄で巻き上げる。
- 6 5を8等分に切り、写真のように盛り付け、断面にごま油を刷毛で塗り、白ごまを振る。

※好みで一味唐辛子を振ってもおいしい。練り梅を塗ってキュウリの千切りと巻けば和風に。



旬の魚

シラス

【シラス入りオムレツ】

■材料（一人分）

- ・シラス..... 30g
- ・卵..... 3個
- ・特濃牛乳..... 大さじ1
- ・自然塩..... ひとつまみ
- ・バター..... 小さじ1
- ・パセリ..... 1枝

作り方

- 1 パセリのみじん切りにしておく。
- 2 卵をボールに割り入れ、自然塩と特濃牛乳を加えて白身をほぐすように攪拌（かくはん）する。
- 3 2にシラスの半分を入れてよく混ぜ合わせる。
- 4 フライパンでバターを溶かし、3を一気に入れ、卵が固まらないように20秒ほど底を菜箸でかき回す。
- 5 続いてフライパンの向こう側に菜箸で少しずつ押しやり、上下を返して形を整える。
- 6 皿に盛り付け、残りのシラスを乗せ、パセリのみじん切りを散らす。



旬の魚

カツオ

【カツオのポキ丼】

■材料（一人分）

- ・カツオ刺身..... 半節 (100g)
- ・アボカド..... 1/2個
- ・ニンニク..... 1片
- ・しょうゆ..... 大さじ1
- ・料理酒..... 大さじ1
- ・コチュジャン..... 小さじ1
- ・白ごま..... 小さじ2
- ・青ねぎ..... 2本
- ・ごま油..... 小さじ1
- ・米..... 1合

作り方

- 1 米をよく研いで、炊いておく。
- 2 カツオは2.5cm角、アボカドは2cm角に切っておく。
- 3 ニンニク、白ごま半量をすり下ろししょうゆ・料理酒・コチュジャンに混ぜ合わせる。
- 4 2と3をビニールバッグに入れて軽く混ぜ、30分以上漬けておく。
- 5 青ねぎを輪切りにしておく。
- 6 ご飯が炊けたら丼に盛り、4にごま油を混ぜて盛り付け、青ねぎと残りの白ごまを振りかける。



※味が薄ければ、漬け汁にしょうゆを足したものを垂らして食べる。