

食卓で魚を食べよう

毎月第3水曜日は
みやま
水産の日宮城の水産物も
食いよう!刺身・炙りにステーキ
赤身がとっても素敵
黒々光る宮城のマグロ

マグロは世界中に分布しますが、秋口から冬場にかけて塩釜市魚市場にあがるメバチマグロのうち日本一の目利き人(仲買人)の目になかったものが「三陸塩竈ひがしもの」ブランドとして認定されます。マグロは良質なたんぱく質、DHA、ビタミンD、ビタミンE等も豊富に含み、栄養価も高く、昔から日本人になじみ深い魚です。

今月のお薦め魚

マグロ

【マグロのかっぱ巻き】

■材料(二人分)

- ・生食用マグロの剥き身..... 150g
- ・焼き海苔..... 1枚
- ・キュウリ..... 1本
- ・練りワサビ..... 少々
- ・濃口しょうゆ..... 少々
- ・甘酢しょうが(ガリ)..... 少々

作り方

- 1 キュウリは5cmの千切りにする。
- 2 巻きすの上に焼き海苔を広げ、その上にマグロの剥き身を隙間がないように手前4/5に広げる。
- 3 中央に横断するようにワサビを塗り、その上にキュウリの千切りを2cm幅に並べる。
- 4 キュウリが中心に来るように押さえながら巻きすで巻いていく。
- 5 そのまましばらく置いてなじませる。
- 6 6等分に切って皿に盛り、しょうゆ、ガリを添える。



旬の食材でアイデアレシピ



旬の魚

サケ

【サケのレモン蒸し】

■材料（二人分）

- ・生サケの切り身..... 2切れ
- ・玉ねぎ..... 1/2 個
- ・ピーマン..... 1個
- ・シメジ..... 50g
- ・国産レモンの輪切り..... 2枚
- ・白ワイン..... 小さじ2
- ・バター..... 大さじ1
- ・自然塩..... 少々
- ・コショウ..... 少々
- ・オープンシート 30cm..... 2枚



作り方

- 1 サケは骨と皮を取り除いて皿に乗せ、白ワイン、塩、コショウを振りかける。
- 2 玉ねぎは縦に薄切りにする。ピーマンはへたと種を取り除き、細切りにする。シメジは石突を切り小房に分ける。
- 3 オープンを180℃に温めておく。
- 4 30×30cmのオープン用シートを2枚用意する。中央に玉ねぎ、ピーマン、サケ、レモン、シメジ、バターの順にそれぞれ1/2量を乗せ、シートをキャンディー包みにする。
- 5 天板に並べ、予熱したオープンに入れ、10分ほど焼く。
- 6 皿に盛り、真ん中から開いて頂く。



作り方

- 1 サンマの頭を切り落とし、背開きにする。2等分に切り、キッチンペーパーで水分をとる。
- 2 1のサンマに塩とコショウをふりかけ、小麦粉とカレー粉を混ぜたものをまぶす。
- 3 油をひいたフライパンで焼く。（弱火で10分。）

point

ピリッとカレー味で、皮目をパリッと焼くと香ばしくカリッと仕上がる。

旬の魚

サンマ

【サンマのカレー粉焼き】

■材料（二人分）

- ・サンマ..... 2尾
- ・小麦粉..... 大さじ1
- ・カレー粉..... 大さじ1
- ・塩..... ひとつまみ
- ・コショウ..... ひとつまみ