

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!



回遊魚であるサバは、日本各地に分布していますが、特に秋から冬場にかけて石巻魚市場に水揚げされるマサバのうち、高鮮度で脂のり抜群の大型なサバは「金華さば」ブランドとして認定されます。鮮魚だけでなく加工品としても非常に人気のある魚です。

今月のお薦め魚

サバ

【サバの竜田焼き】

■材料（二人分）

- ・生サバの半身.....2枚
- ・片栗粉.....大さじ2
- ・サラダ油.....大さじ3
- ・スタチまたはレモン.....適量
- ・大根おろし.....大さじ2
- ・大葉（青しそ）.....2枚
- ◇しょうゆ.....大さじ1
- ◇料理酒.....大さじ1
- ◇みりん.....小さじ1
- ◇おろしショウガ.....チューブ小さじ1/2
- ◇おろしにんにく.....チューブ小さじ1/2

作り方

- 1 サバの半身を一口大に切る（8等分）。
- 2 ビニール袋で◇印の調味料を混ぜ合わせて、1のサバを1時間漬け込む。
- 3 皿に片栗粉を広げ、2のサバにまぶす。
- 4 フライパンに油を敷き、一枚ずつサバの表面をカリッとするまで揚げ焼きにする。
- 5 皿に4を盛り付け、大葉に乗せた大根おろしとスタチを添える。

脂の乗ったサバを食べ
最後に一言
「ごちそうサバ」



旬の食材でアイデアレシピ



旬の魚

タラ

【タラのホイル蒸し】

■材料（二人分）

- ・生タラの切り身.....2切
- ・塩.....少々
- ・玉ねぎ.....1/2個
- ・キムチ.....1/2カップ
- ・ピザ用チーズ.....1/2カップ
- ・サラダ油.....小さじ1
- ・アルミホイル.....25cm 四方形 2枚

作り方

- 1 タラに軽く塩を振る（塩タラの場合は不要）。
- 2 玉ねぎを薄い輪切りにする。
- 3 アルミホイルを2枚用意し、手前中央にサラダ油を塗る。
- 4 3の油を塗った部分に2、1、キムチ、チーズの順で積み重ねる。（もう一枚のホイルも同様）
- 5 ホイルを二つに折り、周囲を重ね折りにしながらDの字のように閉じていく。
- 6 フライパンに5を乗せて水大さじ2を入れ、蓋をして10分蒸したら皿に盛り、中央をハサミで切って広げる。



旬の魚

カキ

【カキとまいたけのスープカレー】

レシピ提供：ハウス食品株式会社

■材料（二皿分）

- ・ハウス スープカレーの匠（ベストタイプ濃厚スープ）... 2皿分(119g)
- ・カキ（加熱用生かき）..... 150g
- ・キャベツ..... 200g
- ・じゃがいも..... 小2個（200g）
- ・にんじん..... 1/4本（50g）
- ・まいたけ..... 1パック束（100g）
- ・ほうれん草..... 1/2束（100g）
- ・水..... 600ml

作り方

- 1 キャベツは芯を残したまま2等分のくし切りにする。じゃがいもは2等分に切る。にんじんは厚めの短冊切りにする。
- 2 ほうれん草は洗ってラップにふんわり包み、電子レンジ600Wで約1分加熱する。水にさらしてあくを抜き、水気を絞り4cmの長さ切る。
- 3 鍋に水を入れ、沸騰したら1のじゃがいも、にんじん、固まりのままのキャベツを入れて約15分煮る。
- 4 いったん火を止め、「特製濃縮スープ」を加えて溶かし、カキとまいたけを加えて再び火をつけ、ひと煮立ちさせる。
- 5 盛りつけ用の器に「香リスパイスオイル」を入れ、できたスープカレーを注ぎ入れ、2のほうれん草を添える。

point

お好みで「辛み調整スパイス」を加える。