

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!

栄養たっぷり優等生 宮城の新ノリ 一番乗り



宮城県は日本最北の

ノリの生産地で

全国に先駆け収穫が始まります。

栄養たっぷりの親潮（寒流）の

恵みて育まれた宮城県産ノリは、

色、ツヤ、香り優れる極上品で

「みちのく寒流のり」という

名称でブランド化されています。

今月のお薦め

ノリ

【マグロと山芋の花巻丼】

■材料（二人分）

- ・マグロ刺身 10 切れ
- ・山芋 5 cm
- ・焼きノリ 1 枚
- ・ご飯 丼 2 杯
- ◇しょうゆ 大さじ 2
- ◇料理酒 大さじ 2
- ◇練りわさび 小さじ 1

作り方

- 1 料理酒は鍋で煮切り、火を止めて醤油を加える。
- 2 マグロは1.5cm角に切り、冷ました1を大さじ1杯加え下味をつけておく。
- 3 山芋は皮を剥き、1.5cm角に切っておく。
- 4 丼のご飯の上に2、3を混ぜながら盛り込み、焼きノリをよく揉んで振りかける。
- 5 残りの1に練りわさびを溶かして、4にかけながら食べる。



旬の食材でアイデアレシピ



旬の魚

イワシ

【マイワシのパン粉焼き】

■材料（二人分）

- ・マイワシ 4尾
- ・ニンニク 1片
- ・パセリ 1枝
- ・パン粉 大さじ4
- ・粉チーズ 大さじ1
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・レモン 1/2個
- ・塩 少々
- ・コショウ 少々



作り方

- 1 ニンニクとパセリは微塵切りに、レモンは薄切りにする。
- 2 イワシは頭と内臓を取り除いて水洗いする。腹側から手開きし、腹骨を包丁で抜き取る。
- 3 2に塩こしょうを振っておく。
- 4 1のニンニクとパセリ、パン粉、粉チーズ、オリーブオイルをボウルでよく混ぜ合わせる。
- 5 アルミホイルにオリーブオイルを塗り（分量外）、3のイワシを並べ、4のパン粉を上に乗せる。
- 6 5を200℃に予熱したオーブンで7～8分焼いた後、皿に盛りレモンを添える。

旬の魚

ドンコ※

【ドンコ汁】

■材料（二人分）

- ・ドンコ 1尾
- ・ニンジン 40g
- ・大根 80g
- ・長葱 1/2本
- ・木綿豆腐 1/8丁
- ・だし昆布 名刺大1枚
- ・赤味噌 大さじ1.5

※正式名称はエゾイソイナメ



作り方

- 1 ドンコは鱭(うろこ)とヌメリを包丁でこすり取る。頭を切り落とし、内臓を抜き出す。内臓塊から肝臓だけを取り分けておく。
- 2 胴体と頭をよく洗い、胴体は4cm幅に切る。頭はえらを取り除き縦に切る。熱湯をかけ回し、流水で洗い白くなった粘液を取る。
- 3 ニンジン、大根は銀杏切りに、長葱は3cmに、豆腐は1cm厚の色紙に切る。
- 4 1の肝と味噌を叩き合わせておく。
- 5 鍋に水300mlとだし昆布を入れ火にかける。沸騰したら昆布を取り、2のドンコと3の野菜や豆腐を入れ、野菜が柔らかくなるまでアクを取りながら弱火で煮る。
- 6 4の肝味噌をお玉で溶き入れて、さつと煮れば出来上がり。