

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!ワカメとメカブ一
我が目に浮かぶ
みやぎの海

宮城の海は山や川に恵まれ、栄養塩が豊富で、とても品質の良いワカメが育ちます。外洋で養殖されたワカメは肉厚でシャキシャキと歯応えが良く、内湾のものは柔らかいのが特徴です。メカブはワカメの根元にあるひだ状の部分で、ネバネバ食感も楽しめるお馴染みの健康食材。ビタミン・ミネラル、食物繊維が豊富で低カロリー。宮城の豊かな海の恵みです。



今月のお薦め

ワカメ・メカブ

【メカブとはんぺんの吸い物】

■材料（二人～三人分）

- ・メカブ（細切り）..... 100g
- ・はんぺん..... 1枚
- ・ウルイ..... 1本
- ・ネギ..... 1/2本
- ・柚子の皮..... 少々
- ・だし汁..... 500cc
- ・薄口しょうゆ..... 小さじ1
- ・塩..... 小さじ1弱



一口食べて

作り方

- 1 はんぺん・ウルイ・ネギを切る。
- 2 鍋にだし汁を入れ、火にかける。
- 3 薄口しょうゆ、塩で味付けする。
- 4 はんぺん・ウルイ・ネギ・メカブを入れる。
- 5 おわんに盛るとき、柚子の皮を添えて完成。

旬の食材でアイデアレシピ



旬の魚

マツモ

【イカとマツモのパスタ】

■材料（二人分）

- ・スルメイカ 1杯
- ・生マツモ 2握り
- ・イカの塩辛 大さじ1
- ・スパゲッティー 200g
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・オリーブオイル 小さじ2
- ・柚子胡椒 小さじ1/2

作り方

- 1 マツモは水で洗って熱湯でサッと茹で、水気を切って3cm程度に切り、しょうゆ小さじ1を混ぜておく。
- 2 スルメイカは内臓と皮を除き、胴体を5cmの短冊に、ゲソも5cmに切っておく。
- 3 スパゲッティーを所定の時間で茹で始める。
- 4 フライパンにオリーブオイルを敷き、イカの塩辛を炒める。
- 5 4に2のイカ肉を加え、熱を通し、しょうゆ小さじ1と柚子胡椒で調味する。
- 6 5に茹で上がったスパゲッティーを入れてよく混ぜ合わせる。
- 7 6を皿に盛り付け、1のマツモを天盛りする。



旬の魚

メカジキ

【山メカジ】

■材料（二人分）

- ・刺身用メカジキ 150g
- ・米 1合
- ・だし昆布 名刺大1枚
- ・山芋 5cm
- ・長ネギ 10cm
- ・青ネギ 2本
- ・うずらの卵 2個
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・料理酒 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・和風だしの素 小さじ半分

作り方

- 1 米を研いでだし昆布とともに炊いておく。青ネギは小口切りにする。
- 2 料理酒とみりんを煮切り、しょうゆと和風だしの素を加え、冷ましておく。
- 3 メカジキ、皮を剥いた山芋を粗く切っておく。長ネギはみじん切りにする。
- 4 3を合わせて、粘りが出るまで包丁で叩く。
- 5 ご飯が炊けたら丼に盛り、4を盛り付け、青ネギを振り、中央にうずらの卵を落とす。
- 6 2のだししょうゆをかけながら食べる。※好みでわさびやからしを添える。

