

4月
APRIL

今月のお薦め!

ヒラメ・カレー

カレーの甘酢あんかけ

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!



ヒラメ、ホシガレイは9月に行われる全国豊かな海づくり大会の放流魚として選ばれた宮城県を代表する魚です。ヒラメ・カレイ類は主に底引き網や刺し網などで漁獲されています。揚物や刺身など、どんな食べ方でも美味しくても美味く、量販店などでよく見かける食材なので是非お試しください!

さっぱりとした甘酢あんには野菜もたっぷり。サクッと香ばしいカレイのおいしさと、いろんな食感が楽しめます。

材料
(2人分)

カレイ(または切り身).....	2枚	片栗粉.....	大さじ1
塩コショウ.....	少々	サラダ油.....	大さじ3
【甘酢あん】			
玉葱.....	1/2個	★一味唐辛子.....	少々
人参.....	1/4個	★醤油.....	大さじ1
シメジ.....	1/2株	★味噌.....	大さじ1
青菜.....	1株	★酢.....	小さじ1
胡麻油.....	小さじ1	★中華味の素.....	小さじ1
片栗粉.....	大さじ1弱		

作り方

- ① カレイは鱗、頭、内臓を除去し、よく洗って水気を拭き5枚におろす。おろした身に軽く塩コショウをしておく。
- ② 玉葱は薄切り、人参は千切り、シメジは石突きを取ってバラす。青菜は根を取り、5〜6cmに切っておく。
- ③ フライパンに油を熱し、片栗粉をまぶしたカレイを炒める。
- ④ カレイがこんがりとし色付いたら、皿に取る。
- ⑤ 同じフライパンに胡麻油を垂らし、②の野菜を炒める。
- ⑥ 水カップ1と★の調味料を加え、沸騰したら水溶き片栗粉でトロミを付ける。
- ⑦ 皿のカレイの上に甘酢あんをかける。



ヒラメ

カレイ



第40回 全国豊かな海づくり大会

よみがえる 豊かな海を 輝く来衆へ ~食材王国みやぎ大会~

令和2年 9月26日(土)・27日(日)



むすび丸

旬の食材 アイデアレシピ



旬の魚 クジラ

クジラの ハリハリ汁

材 料(2人分)

鯨肉	150g
水菜	4株
だし昆布	名刺大1枚
醤油	大さじ1+1
塩	少々
料理酒	大さじ1+1
片栗粉	大さじ1.5
柚子皮	少々



作り方

- 鯨肉は薄くそぎ切りにして、醤油、料理酒各大さじ1に漬ける。
- 水菜は洗って4cmに切っておく。
- カップ2杯強のお湯を沸かし、だし昆布でだしを引く、残りの醤油、料理酒、塩で味を調えておく。
- ①に片栗粉をまぶし、余分な粉は落としておく。
- ③を煮立て、④を一枚ずつ入れて火が通ったら、②の水菜を入れて火から下ろす。
- ⑤を器に盛り、最後に盛りつける。



旬の魚 シラウオ

シラウオの アヒージョ

材 料(2人分)

シラウオ	100g
オリーブオイル	大さじ3
ニンニク	1片
唐辛子	1本
塩	小さじ1/3
バゲット	適量

作り方

- シラウオはさっと洗って塩をふり、水気を切っておく。
- 小さな土鍋に、オリーブオイル、輪切りにした唐辛子、スライスしたニンニクを入れて、火にかける。
- ニンニクの香りがオイルに移ったら、シラウオを入れ、そっとかき混ぜて、シラウオの身が白くなったら火を止める。
- 軽く塩を振ってグツグツしている状態で食卓に出し、切ったバゲットを添える。

