

8月
AUGUST

今月のお薦め！ クジラ

毎月第3水曜日は
みやぎ
水産の日
宮城の水産物で食ひよう!

クジラステーキのパワーサラダ



レシピ提供: ハウス食品株式会社

新鮮なクジラ肉をミディアムレアに仕上げ、
色鮮やかな野菜やナッツをたっぷり盛りつければ、
栄養バランス満点の一皿が完成!

材料 (4人分)

| | |
|------------------------|-------|
| クジラ肉(赤身・刺身用)..... | 300g |
| レタス・水菜・ルッコラなど..... | 200g |
| ミニトマト..... | 8個 |
| マッシュルーム..... | 4個 |
| サラダ油..... | 大さじ1 |
| ★玉ねぎ..... | 中1/2個 |
| ★ハウス特選本音り生しょうが..... | 小さじ1 |
| ★ハウス特選本音り生にんにく..... | 小さじ1 |
| ★しょう油..... | 大さじ3 |
| ★ごま油..... | 大さじ2 |
| ★レモン汁..... | 大さじ1 |
| ★GAVANあらびきブラックペパー..... | 小さじ1 |
| ミックスナッツ..... | 40g |

作り方

- レタスは一口大にちぎり、水菜は長さ4cmくらいに切り、水気をよく切っておく。ミニトマトは2等分に切り、マッシュルームは薄切り、玉ねぎはすりおろし、ミックスナッツは砕いておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、クジラ肉をミディアムレア程度に再度焼く。フライパンの空いたスペースでマッシュルームも炒める。
- ボウルに★の材料を入れて混ぜ、②のクジラ肉が焼けたら10分くらい漬ける。
- 器に①の葉野菜を盛り、③のクジラ肉を1.5センチ幅に切つてのせて、ダレをかける。
- 炒めたマッシュルーム、ミニトマト、ミックスナッツを散らす。

石巻市鮎川は、日本を代表する捕鯨基地として、古くからクジラ漁が盛んに行われてきました。今年32年ぶりに商業捕鯨が再開されたことにより、県内の鮮魚店やスーパーでもクジラ肉を多く見かけるようになりました。高たんぱく低カロリーで栄養満点、体力勝負の夏こそ積極的に取り入れたい食材です。



ニタリクジラ
提供: (一財) 日本鯨類研究所

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未来へ ~食材王国みやぎ大会~

旬の食材 アイデアレシピ



アナゴと にんにくの芽炒め

材 料(4人分)

| | |
|--------------------|--------|
| アナゴ | 2尾 |
| にんにくの芽 | 1袋 |
| もやし | 1袋 |
| サラダ油 | 大さじ1~2 |
| 酒 | 大さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| カゴメ基本のトマトソース(295g) | 1/2缶 |
| 粉山椒 | 少々 |



レシピ提供:カゴメ株式会社

作り方

- 1 アナゴは軽く炒め、1~2cm幅に切る。
- 2 にんにくの芽は4~5cmの長さに切り、もやしは洗ってひげ根をとる。
- 3 熱したフライパンにサラダ油をなじませ、②を入れて強火で炒める。火が通ったら①を加え、くずさないように大きく炒め合わせる。
- 4 アナゴに火が通ったら、酒、塩、トマトソースを順に加える。器に盛り、粉山椒をふる。



ミスダコの(和・洋・韓) 三味野菜巻き

材 料(2人分)

| | |
|---------------------|-----------|
| ミスダコの足(刺身用) | 付け根から10cm |
| キャベツ | 2枚 |
| キュウリ | 1/2本 |
| 人参 | 5cm |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| ボン酢 | 小さじ1 |
| からしマヨネーズ | 大さじ1/2 |
| ごま油 | 小さじ1 |
| コショウ | 少々 |
| 飾り用に大葉、かいわれ、プチトマトなど | 適量 |

作り方

- 1 ミスダコの足は長さ8~9cm、厚さ5mm程度のそぎ切りで、6枚用意する。
- 2 キャベツ、キュウリ、人参は長さ5cm程度の細めの千切りにし、軽く塩をしてよく混ぜておく。
- 3 野菜がしんなりしたら、水気をよく切って3等分し、それぞれボン酢(和)、からしマヨネーズ(洋)、ごま油とコショウ(韓)で味付けをする。
- 4 3種類に味付けした野菜を1人前ずつに分けてから丸め、ミスダコを被せる。
- 5 皿に盛り付け、大葉、かいわれ、プチトマトなどで飾る。

