

9月  
SEPTEMBER

# 今月のお薦め！ サンマ

毎月第3水曜日は  
みやぎ  
水産の日  
宮城の水産物も食ひよう！

## サンマのたたき漬け丼



漬けダレと卵黄をまとったサンマで食欲倍増！  
地元で水揚げされた新鮮な生サンマだからこそ  
出来るごちそうメニューです。

### 材料 (2人分)

刺身用サンマ……………	2尾	削り節……………	1つまみ
米……………	1合	生姜……………	1かけ
醤油……………	大さじ2	卵黄……………	2個
みりん……………	小さじ2	青葱……………	4本
料理酒……………	大さじ1	大葉……………	2枚
ダシ昆布……………	名刺大1枚		

### 作り方

- ① 米をよく研いで、炊いておく。
- ② 生姜はおろし、青葱を小口切り、大葉は千切りにする。
- ③ 醤油、みりん、料理酒、ダシ昆布、削り節、おろし生姜を鍋に入れて沸かし、こしておく。
- ④ サンマは3枚におろして腹骨と皮を剥ぎ、斜めに細く切ってから粗く叩く。
- ⑤ ④に冷ました③の漬けダレを加えて、30分漬け込む。
- ⑥ ⑤に卵黄を加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑦ 丼にご飯を盛り、⑥の漬けを乗せて、大葉と青葱を天盛りする。

秋の味覚の代表格であるサンマ。宮城県は日本有数の水揚げ地であり、旬の時期に良質なものが揃います。夏に北海道沖で栄養を蓄えたサンマは、秋にたっぷり脂肪がついた状態で三陸沖に南下してきます。定番の塩焼きサンマもオススメですが、この時期にしか手に入れることができない鮮度抜群のサンマを、ぜひ生で召し上がってみてください！



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～



## 梅シラスご飯

### 材 料(2人分)

米	1合
ダシ昆布	名刺大1枚
釜揚げシラス	60g
自然塩	小さじ1/3
梅干	1個
大葉	4枚
白胡麻	小さじ1



### 作り方

- ① 米を研いで、ダシ昆布と塩を入れて炊き上げる。
- ② 梅干と大葉は微塵切りにしておく。
- ③ 炊き上がったご飯にシラスと②の梅干、大葉を加えて混ぜる。
- ④ 茶碗に盛り、白胡麻を振りかける。



## カツオのユッケ

### 材 料(2人分)

カツオ(刺身用)	1/3節(100g)
★コチュジャン	大さじ1/2
★醤油	大さじ1/2
★砂糖	大さじ1/2
★すり白胡麻	大さじ1/2
★胡麻油	大さじ1
★おろしにんにく	1かけ
サニーレタス	2枚
キュウリ	1/2本
玉葱	1/4個
かいわれ	1/4パック
大葉	2枚
ウズラの卵	2個



### 作り方

- ① カツオは7~8mm幅の細切りにする。
- ② サニーレタス、キュウリ、大葉は千切り、玉葱は薄くスライスして、水に晒す。かいわれは根を取り半分は切っておく。
- ③ ボウルに★の材料を入れて混ぜ合わせ、カツオを加えてよく混ぜる。
- ④ 皿に大葉以外の生野菜を混ぜ合わせてから敷き、③を盛ってから上に千切り大葉を散らし、ウズラの卵を乗せる。

※全体を混ぜて野菜と一緒にお召上がりください。

