

10月
OCTOBER

今月のお薦め！ マグロ

毎月第3水曜日は
みやぎ
水産の日
宮城の水産物も食べよう！

マグロのばくだん丼



納豆や長芋などのねばねば食材と新鮮なマグロを
豪快に混ぜて召し上がれ！色鮮やかで栄養満点！
忙しい日でも簡単に作れるスペシャルどんぶりです。

材料 (2人分)

マグロ(すき身).....	80g	オクラ.....	2本
米.....	1合	納豆.....	1パック
だし昆布.....	名刺大1枚	刻み海苔.....	少々
長芋.....	100g	醤油.....	大さじ1
温泉卵.....	2個	ワサビ.....	少々

作り方

- ① 米を研ぎ、だし昆布を入れて炊いておく。
- ② 長芋は皮を剥いて小口に切り、ビニール袋に入れて麺棒で叩いて、粘りがでる程度まで粗く潰す。
- ③ オクラは湯通しして小口切りにし、マグロは粗く叩いて、醤油で薄く調味しておく。納豆は付属のたれ半分をからしを加えてかき混ぜておく。
- ④ 丼にご飯を盛り、刻み海苔を散らす。
- ⑤ ご飯の上にマグロ、長芋、納豆、オクラ、温泉卵を彩り良く盛り付ける。
- ⑥ ワサビ醤油を回し掛ける。

全国有数の生マグロの水揚げ量を誇る、宮城県塩釜港。
三陸東沖で9月から12月にかけて漁獲されたメバチマグロのうち、
鮮度や色ツヤなど一定の条件を満たし、
塩釜の目利き人(仲買人)の目になつたものを
「三陸塩釜ひがしもの」というブランドで売り出しています。
三陸沖に近い宮城県だからこそ味わえる、うまみと脂のり抜群の
生マグロを旬の今こそ味わいましょう！



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



サンマの香味焼き

材 料(4人分)

サンマ……………	4尾	こしょう……………	少々
★おろししょうが…	1/2かけ分	かぼちゃ……………	300g
★白ごま……………	大さじ2	ロースハム……………	5枚
★「瀬戸のほんじお」…	少々	◆溶き卵……………	1個分
★こしょう……………	少々	◆薄力粉……………	3/4カップ
★タイム……………	少々	◆「瀬戸のほんじお」…	少々
パプリカ(赤)……………	2個	◆こしょう……………	少々
ピーマン……………	2個	◆ハセリみじん切り 大さじ1	
ズッキーニ……………	1本	[AJINOMOTO 粒芽の恵みコン油]	
にんにく……………	1かけ分	焼き油用……………	適量
[AJINOMOTO オリーブ油]		クレソン……………	適量
炒め油用・焼き油用…	大さじ4	レモン……………	適量
「瀬戸のほんじお」…	少々		



レシピ提供:味の素株式会社

作り方

- 1 サンマは頭と尾を切ってワタを取り、半分は切って★に漬けて30分程おく。
- 2 パプリカ・ピーマンは種とへたを取り、4~6つに切る。ズッキーニは輪切りにする。
- 3 フライパンにオリーブオイル大さじ2、薄切りにしたにんにくを入れて熱し、香りが立ったら②を入れて炒め、塩・こしょうをして取り出す。
- 4 ③のフライパンにオリーブオイル大さじ2を足し、①のサンマを入れて両面をきつね色に焼き、中まで火を通す。
- 5 かぼちゃは幅3cm、厚さ8mmに切って、耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジ(600W)で2~3分加熱する。ハムは幅8mmのせん切りにする。
- 6 混ぜ合わせた◆に④のかぼちゃ・ハムを加えて混ぜ、フライパンにコーン油を熱し、大さじ2ずつ落とし入れ、弱火でじっくり両面を焼く。
- 7 器に⑤の野菜、④のサンマ、⑥のかぼちゃを盛り、クレソン・くし切りにしたレモンを添える。



サケの北海道式石狩汁

材 料(2人分)

生サケ切り身……………	2切れ
キャベツ……………	1/8個
玉葱……………	1/2個
ジャガイモ……………	1個
木綿豆腐……………	1/8丁
昆布だし汁……………	600ml
春菊……………	4本
白味噌……………	50g
料理酒……………	大さじ2
みりん……………	小さじ2
牛乳……………	200ml
バター……………	20g
粉山椒……………	少々

作り方

- 1 キャベツは芯を切り取り、葉を3cm幅に切る。玉葱はくし切り、ジャガイモは3cm角に切る。豆腐は4cmの色紙に、春菊は4cmに切る。サケの切り身は皮と骨を取り、4等分に切る。
- 2 白味噌、料理酒、みりんはよく混ぜておく。
- 3 鍋にだし汁を入れて加熱する。煮立ってきたらジャガイモを入れ、5分ほどしたら春菊以外の①の材料を入れて蓋をしてさらに5分ほど煮る。
- 4 具材に火が通ってきたら、②を入れてしんなりするまで中火で加熱する。
- 5 仕上げに春菊と牛乳を加えさっと煮たらバターを入れて完成。
- 6 器によそい、粉山椒を振る。

