

12月
DECEMBER

今月のお薦め！
かき

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！

牡蠣で贅沢！めっちゃうま白菜鶏がら鍋



レシピ提供：味の素株式会社

鶏がらスープを使ったシンプルな味付けにより、かき本来の濃厚なうまみを味わえる鍋です。あっさりしているので白菜など旬の野菜もたくさん食べられます。

材料
(4人分)

| | |
|-----------------|------------|
| かき(むき身)..... | 200g |
| 白菜..... | 7枚(700g) |
| にんじん..... | 2/3本(100g) |
| 長ねぎ..... | 1本(100g) |
| にら..... | 1束(100g) |
| しいたけ..... | 4枚 |
| ★水..... | 4カップ |
| ★[丸鶏がらスープ]..... | 大さじ2と1/2 |

作り方

- ① かきはザルに入れて塩少々(分量外)をふり、ボウルに入れ、水を2〜3回取り替えながらふり洗いをし、水気をきる。
- ② 白菜は芯と葉に分け、芯は4cm幅のそぎ切りにし、葉は4cm幅に切る。にんじんは大きめの短冊切りにし、長ねぎは3mm幅の斜め切りにする。にらは5cmの長さに切り、しいたけは2等分のそぎ切りにする。
- ③ 鍋に★を入れて火にかけ、煮立ったら②の白菜の芯・にんじん・ねぎ・しいたけ・白菜の葉・①のかきの順に加えて煮る。具材に火が通ったら、②のにらを加えてサッと煮る。

全国屈指の水揚げ量を誇る宮城のかき。県内で養殖されているマガキは、冬から春先にかけて旬を迎えます。本県産のかきは特に、生食用として流通するものが多く、潮の香りと、濃厚なうま味を様々な料理で楽しむことが出来ます。「海のミルク」と呼ばれるほどクリーミーで栄養価の高いかきは、宮城の冬のもう一品に、もってこいの食材です。



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～



ナメタガレイ の煮付け

材 料(2人分)

| | |
|-----------|--------|
| ナメタガレイ切り身 | 2切 |
| 生姜 | 少々 |
| ★調理酒 | 大さじ2 |
| ★みりん | 大さじ1 |
| ★砂糖 | 大さじ1 |
| ★醤油 | 大さじ2 |
| ★水 | 1.5カップ |
| 絹ごし豆腐 | 1/4丁 |
| 青ねぎ | 2本 |



作り方

- ① ナメタガレイの切り身の皮に粘液や鱗が残っている場合はさっと湯引きをして、流水で丁寧に洗い流す。
- ② ①の水気をキッチンペーパーで拭き取る。
- ③ 生姜は薄切りに、豆腐は適当な大きさに切っておく。青ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋に★と生姜を入れて強火にかけ、煮立ったらナメタガレイと豆腐を入れ、落し蓋をして中火で15分ほど煮る。
- ⑤ 器にナメタガレイと豆腐を盛り、煮汁をかける。青ねぎの小口切りを振る。



サバのチキン南蛮風

材 料(2人分)

| | |
|---------|------|
| 生サバ | 1尾 |
| 塩 | 小さじ2 |
| 片栗粉 | 大さじ1 |
| サラダ油 | 大さじ3 |
| ポン酢 | 大さじ1 |
| レタス | 4枚 |
| トマト | 1/4個 |
| ★ゆで卵 | 1/2個 |
| ★玉ねぎ | 1/4個 |
| ★甘酢サキユウ | 4個 |
| ★パセリ | 1枝 |
| マヨネーズ | 大さじ3 |
| レモン汁 | 小さじ1 |

作り方

- ① サバは三枚におろし、腹骨をすき取り、ピンボーンを抜いておく。
- ② ①のフィレーを幅3cmに切る。
- ③ ②に塩を振りかけ10分置き、水気を拭き取ってから片栗粉を塗しておく。
- ④ フライパンにサラダ油を敷いて火にかけ、③のサバを揚げ焼きにする。
- ⑤ 火が通ったら、ポン酢をかけ回しておく。
- ⑥ レタスは一口大にちぎり、トマトはくし切りにする。
- ⑦ タルタルソースを作る。★の材料を微塵切りにしたら、マヨネーズとレモン汁に混ぜ込んでおく。
- ⑧ 生野菜とサバを皿に盛り、サバにはタルタルソースをかける。

※サバのフィレーがあれば、②から始める。

