

1月  
JANUARY

今月のお薦め！

# タラ

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！

## タラのみぞれ煮



寒さが厳しくなる冬に産卵のため浅瀬へやってくるタラ。あつさりとした身は鍋やムニエルに、白子は刺身や天ぷらに、卵巣は煮付けや和え物、アラは旨みたっぷりのアラ汁に、部位ごとにさまざまなメニューにアレンジでき、捨てるところがほとんどありません。

新鮮なタラが手に入りやすい旬の今だからこそ、色んなレシピで楽しんでみてはいかがでしょうか。

旬のタラに大根おろしをたっぷりかけて！加熱することで大根の辛味も和らぐので、子どもも食べやすく切り身からつくれる簡単レシピです。

材料  
(2人分)

タラ切り身	2切れ	サラダ油	大さじ1
大根	300g	七味唐辛子	少々
青葱	4本	★醤油	大さじ1
塩	少々	★味噌	大さじ1
片栗粉	小さじ2	★顆粒和風だし	小さじ1

作り方

- 1 大根は皮を剥いてすりおろし、青葱は小口に切っておく。
- 2 タラは両面に塩をふり、片栗粉を薄くまぶす。
- 3 中火で熱したフライパンにサラダ油を入れ、②の両面が色付くまで焼く。
- 4 ③に①の大根おろしと★の調味料を加え、煮汁が半分以下になるまで煮詰める。
- 5 皿に盛り付け、①の青葱を散らす。好みて七味唐辛子を振る。



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



## イワシ団子のトマトスープ

### 材 料(2人分)

マイワシ(大羽イワシ).....	2尾
生姜.....	1かけ
味噌.....	小さじ1
片栗粉.....	小さじ1
牛乳.....	小さじ1
玉ねぎ.....	1/2個
ジャガイモ.....	1/2個
ニンジン.....	1/3本
シメジ.....	1/3株
オクラ.....	2本
パセリ.....	1枝
顆粒チキンスープの素.....	小さじ1
トマトジュース.....	1缶
塩.....	小さじ1/2
コショウ.....	少々



### 作り方

- ① イワシは三枚におろし、包丁でよく叩く。
- ② ①に、おろし生姜、味噌、片栗粉、牛乳を加えて粘りが出るまでミンチにする。
- ③ 玉ねぎ、ジャガイモ、ニンジンは2cm角に切り、シメジはバラしておく。
- ④ オクラは輪切り、パセリは微塵切りにしておく。
- ⑤ 鍋に水400mlを入れて沸かし、②の野菜とスープの素を加えて、柔らかくなるまで煮込む。
- ⑥ ⑤にトマトジュースを加え、塩コショウで味を調える。
- ⑦ ⑥に②のイワシミンチを、濡らしたスプーンで丸めながら落とし込む。
- ⑧ イワシミンチに火が通ったらオクラを加える。
- ⑨ 器によそい、パセリの微塵切りを振る。



## ノリとキャベツの和風サラダ

### 材 料(2人分)

ノリ.....	3枚
キャベツ.....	1/4玉
かつお節.....	1パック(3g)
塩.....	小さじ1/2
ごま油.....	小さじ1
麺つゆ.....	小さじ1
白ごま.....	大さじ1

### 作り方

- ① ノリとキャベツを手で一口大にちぎり、キャベツのみボールに入れる。
- ② キャベツに塩をまぶし、軽く揉み込む。
- ③ ②にごま油と麺つゆ、白ごまを混ぜ合わせ、キャベツをお皿に盛りつけたら、ノリとかつお節を上から振りかける。

