

3月  
MARCH

# 今月のお薦め！ ワカメ・メカブ

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！

## メカブのライスコロッケ



レシピ提供：カゴメ株式会社

揚げたでのライスコロッケを割ると、  
中からチーズがとろ〜り♪  
メカブのヨリヨリとした食感とほのかな  
磯の香りが良いアクセントになっています。

材料  
(3~4人分)

メカブ	30g
カゴメ アンナマンマ&ガーリック	1瓶(330g)
ごはん	400g
モッツアレラチーズ	20g
小麦粉	適量
溶き卵	適量
パン粉	適量
サラダ油	適量

作り方

- メカブはみじん切りにする。
- ごはん、アンナマンマ トマト&ガーリック3/4瓶(約250g)、①を混ぜ合わせ、9~12個分に分け、モッツアレラチーズを中心に球状にまるめる。
- ②に小麦粉、卵、パン粉をつけ、サラダ油で揚げる。
- 皿に残りのトマトソースを敷き、その上に③をのせる。

ワカメ・メカブの旬は2月から3月。  
旬のこの時期は、県内各地のスーパーなどで、  
水揚げされたばかりの新鮮な生ワカメや生メカブを扱うことができます。  
生の状態では茶色のワカメやメカブですが、  
沸騰したお湯にくぐらせると、鮮やかな緑色に変化します。  
これが楽しめるのは旬の時期ならでは。  
色の変化とシャキシャキ・ヨリヨリの食感をぜひ楽しみましょう。



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 ~

令和3年10月2日(土)・3日(日)

むすび丸





## サメの 酢味噌和え

### 材 料(2人分)

サメの切り身	2枚
大根	8cm
★白味噌	30g
★醸造酢	10ml
★砂糖	5g
青ねぎ	2本
大葉	2枚



### 作り方

- ① サメの切り身は茹でてほくしておく。
- ② 大根をおろして軽く水気を切る。青ねぎは小口に切る。
- ③ ②の大根おろしに★の調味料を加えよく混ぜる。
- ④ ①に③を加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ 大葉を添えた器に盛り、②の青ねぎを振る。



## アカモクの海かけ丼

### 材 料(2人分)

ごはん	1合分
アカモク	大さじ4
醤油	小さじ2
顆粒和風だしの素	小さじ1/2
マグロ(刺身)	8切れ
大葉	2枚
刻み海苔	少々

### 【づけタレ】

醤油	大さじ1
料理酒	大さじ1
みりん	大さじ1/2
煎りごま	小さじ1
ごま油	小さじ1
長ねぎ	8cm

### 作り方

- ① 茶碗に【づけタレ】の料理酒とみりんを入れてラップをし、600Wの電子レンジで30秒加熱し、粗熱を取る。
- ② 長ねぎは微塵切りにしておく。
- ③ ①に【づけタレ】の醤油、ごま油、煎りごま及び②を加えよく混ぜ、マグロの刺身を漬け込む。
- ④ 和風だしをお湯大さじ1で溶かし、醤油を混ぜ、刻んだアカモクに混ぜ込む。
- ⑤ ご飯を丼によそい、刻み海苔を散らし、③のマグロを並べて大葉を飾る。
- ⑥ ④のアカモクをかけて出来上がり。

