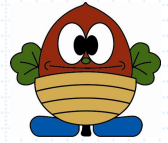


旬のお魚を食べよう!

春から初夏にかけて、宮城の海ではさまざまな魚介類が旬を迎えます。旬の魚は、うま味や脂のりがよく、おいしく食べられるだけでなく、栄養も豊富です。
いつもの食事に、旬の魚も取り入れてみませんか？



今が旬!みやぎのお魚

銀鮭



宮城県は、実は全国有数の銀鮭養殖の産地です!
春から初夏にかけて出荷が盛んになり、脂がほどよくのったやわらかい身が特徴です。骨が比較的少なく、魚料理が苦手な方や子どもにも食べやすい魚です♪

【おすすめの食べ方】

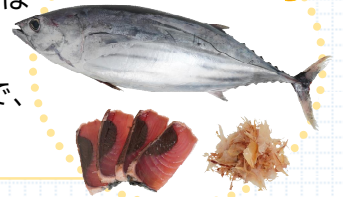
- * 塩焼き
- * ムニエル
- * ホイル焼き

【おすすめの食べ方】

- * たたき
- * 漬け丼
- * サラダ

5~6月頃に出回る「初ガツオ」は、脂が控えめでさっぱりとした味わいが特徴です。
しょうが、みょうが、ねぎなど薬味との相性も抜群で、一緒に食べることで、よりおいしく楽しめます。

初ガツオ



体にうれしい♪魚の栄養

魚には、たんぱく質はもちろん、他にもさまざまな栄養素が含まれています!

●DHA・EPA

… 青魚などに多く含まれる脂の成分で、動脈硬化の予防など**血管の健康維持**に役立つといわれています。

●カルシウム

… 魚の骨には、**歯や骨を丈夫**にしてくれるカルシウムが豊富に含まれます。特に、小魚はカルシウムのとても良い供給源です!

●ビタミンD

… ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、**骨の健康維持**に役立つといわれています。

県内では、ほかにも“アナゴ”や“ホヤ”が多く水揚げされ、5~6月頃から出回ります。
スーパーで見かけたら、ぜひ手に取ってみてください♪



下処理が大変なイメージのある魚料理ですが、缶詰や刺身を活用することで簡単に取り入れることもできます。

〈簡単アレンジの例〉

- *「サバ缶 + みそ汁」
- *「切り身 + カット野菜」でホイル焼き など

