

# 秋

戻り  
カツオ



戻りカツオのタタキ

## 濃厚でとろける美味さ 秋のカツオ

宮城の海の幸を代表する魚の一つカツオ。宮城県の水揚げ量は全国5位（平成28年度）です。  
カツオは旬が年に2回あり、6月から8月にかけて黒潮に乗り三陸沖に北上してくるカツオを「初カツオ」、9月頃から親潮に乗り南下してくるカツオを「戻りカツオ」と呼びます。  
北の海でたっぷり餌を食べて成長し、丸々と肥えた戻りカツオは、身に脂を蓄え濃厚な味になります。  
人気の食べ方は刺身。脂ののったカツオを、厚めに切り、薬味として刻みネギなどをそえて、生姜醤油やわさび醤油で食べます。  
「タタキ」も定番の食べ方。新鮮なカツオの皮付きの切り身を表面だけ軽く炙り、手早く冷やして、薬味やポン酢などのタレをつけて食べます。



気仙沼市魚市場は、生鮮カツオの水揚げ量が21年連続日本一です。(平成29年現在)



### みやぎ秋の食材

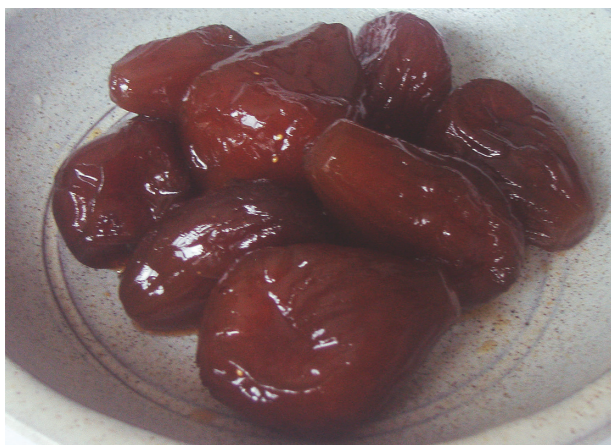
## 仙台 曲がりねぎ

栽培に不向きな  
土壌だからこそ  
生まれた技術

曲がりねぎは「やとい」と呼ばれる独特な栽培法で作られるねぎ。仙台市岩切余目地区で栽培が始まりました。この地域は地下水が地上近くにあるため、「一本立ちねぎ」の生産には適していませんでした。そこで当時の農家たちが考えついたのが「やとい」という栽培法です。  
「やとい」とは、ある程度生育したねぎをいったん掘り起し、30度ほどの傾斜をつけた土の上に寝かせ土で覆う栽培方法です。3か月ほど寝かせていると、ねぎは太陽に向かって起き上がろうとし、曲がって成長していきます。このときに受けるストレスにより、とろけるような舌触り、甘み、深いコクが楽しめます。



曲がりねぎの辛子酢味噌がけ



いちじくの甘露煮



### みやぎ秋の食材

## いちじく （いちじくの甘露煮） ふつくら やわらかな甘さ

いちじくは、宮城県では明治から大正時代にかけて栽培が始まったとされています。現在は、丸森町や村田町、蔵王町、南三陸町などで栽培されています。9月頃になると農産物直売所などに主に加工用のいちじくが並びます。  
宮城では、古くから未熟ないちじくを甘露煮にして食べる、全国的には珍しい習慣があります。いちじくの軸を切り取って洗い、煮立ったお湯の中に入れて、いちじくがきれいな緑色になるまで2〜3分茹で、ザルにあけます。茹でたいちじくに砂糖を加えて、汁が少し残るぐらいまでゆっくりコトコト煮含めて火を止めれば出来上がりです。  
ジャム代わりにパンに乗せたり、ヨーグルトのトッピングにしても美味しく食べられます。



郷土料理  
サンマの  
すり身汁



郷土料理  
はらこ飯

## 巨理・荒浜の秋を 代表する風物詩

巨理町荒浜地区が発祥といわれる「はらこ飯」は宮城を代表する郷土料理のひとつです。

はらこ飯の主役である「秋鮭」は、10月下旬から11月中旬にかけて旬を迎える「シロザケ」という種類。鮭にはシロザケ、ベニザケ、ギンザケなど様々な種類がありますが、日本の川に遡上するほとんどはシロザケで、秋にとれるシロザケを「秋鮭」、春から初夏にかけて回遊の途中に漁獲される若いシロザケを「時鮭（トキシラズ）」と呼びます。

「はらこ飯」は、旬の脂の乗った鮭を醤油、砂糖、酒などで煮込み、その煮汁でご飯を炊いて、鮭の身とイクラをのせた料理です。

宮城の郷土料理として県内各地の各家庭でも作られています。



巨理町の荒浜漁港では、10月上旬から12月初旬頃までシロザケが水揚げされます。

## 素材の滋味を生かした 温かい浜料理

秋の味覚として愛されるサンマ。宮城の秋を代表する海の幸です。女川港、気仙沼漁港など、宮城県の水揚げ量は全国2位(平成28年度)です。

サンマは8月頃千島列島から南下を始め、主に秋から冬にかけて太平洋で産卵します。南下する体力をつけるために体に脂肪を蓄えるサンマは、9月から10月にかけて美味しさのピークを迎えます。

たっぷりの大根おろしを添えた熱々の塩焼きが定番ですが、すり身にして大根や白菜などの野菜と一緒に汁物に仕立てたすり身汁もよく食べられています。

サンマを水洗いして三枚におろし、ハラスや小骨を除いて包丁の峰で叩き、味噌、おろし生姜、片栗粉を加えてすり身にします。鍋に水と短



宮城県のサンマの水揚げ量は全国トップクラス。気仙沼、女川、で主に水揚げされます。

冊切りの大根を入れ、大根が煮えたらすり身を玉杓子などで一口大にくって入れます。すり身に火が通ったら、酒、味噌または醤油で味付けし、ねぎを加えてひと煮立ちします。