

みなさんこんにちは！気温が下がり、秋らしくなりましたね！

秋といえば、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋です！



今回は旬の食材を使った宮城県の郷土料理を紹介します！



①秋刀魚(サンマ)



サンマの漁期は宮城県石巻市の金華山沖より10月から11月にかけて最盛期を迎えます。サンマなどの青魚の脂には、必須脂肪酸であるIPA（イコサペンタエン酸）サンマ100gあたり6.7gやDHA（ドコサヘキサエン酸）サンマ100gあたり10.2gと豊富に含まれています！これらの必須脂肪酸は動脈硬化や血栓を防ぎ、血圧を下げるなどの効果があります。

◎サンマのすり身汁



サンマのすり身をまるめたものと秋野菜を煮て、味噌で味を調えた汁物です。郷土料理の中でも一般的な料理となっています。

②鮭(サケ)



宮城県には様々な河川があり、サケは毎年秋になると産卵のため遡上します。そのため、白サケの捕獲量は全国トップクラスです！鮭は白身魚ですが、カロテノイドの一種であるアスタキサンチンが含まれているため、身が赤く見えます！アスタキサンチンには活性酸素を抑える抗酸化作用があります。

◎はらこ飯



サケを使った郷土料理として最も有名なのが亶理町の「はらこ飯」です。サケを醤油やみりんで煮て、その煮汁で米を炊き上げます。その炊き込みご飯の上に、サケの身、いくらをのせた丼ものです。宮城県では「はらこ」とはいくらを指す言葉で、サケの腹にいる子「腹子」からはらこ飯といわれています。

郷土料理は地元の食材を使い、地域や家庭で継承されている料理のことです。現在は食の多様化が進む中で、国内での和食文化の保護・継承が課題となっています。郷土料理を知ることにより地域の食材や和食文化を知ることができます。気になった方はぜひ郷土料理を調べてみてください！