

石巻 さかな 女子部

ISHINOMAKI SAKANA JOSHIBU



石巻さかな女子部のモットー

限りある資源を無駄なく、いただきます！

水産の街・石巻から魚食文化復活を叫びます！

石巻の味を全国に紹介します！

さあ、アナタもめくるめく魚食ワールドへ



2020年11月発行

発行: 石巻さかな女子部 E-mail: info@thk.moo.jp

企画・編集: 合同会社よあけのてがみ

※本誌掲載の記事、写真、イラストなどの無断転載を禁じます。この本は、公益財団法人浦上食品・食文化振興財団の東日本大震災復興支援を得て発行しました。



石巻 さかな 女子部

ISHINOMAKI SAKANA JOSHIBU



石巻の離島・田代島にて

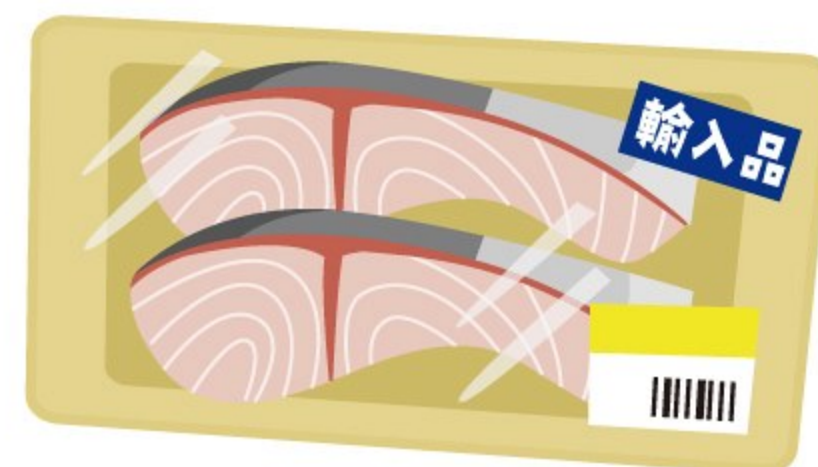
CONTENTS

- P3 はじめまして!
石巻さかな女子と申します
- P5 まずはコレだけ!
基本の3枚おろし
- P7 簡単にプロっぽく
なんちゃってお刺身講座
- P9 魚の味で季節を感じる
石巻・旬の地魚料理自慢
- P11 もっと自由に楽しむための
魚食メニュー開発ノート
- P13 プサカワ キモカワ 激レア 美味
新スター魚(ギョ)!発掘大作戦
- P15 お魚できれば人生変わる
~部長のご挨拶にかえて~



パックに入った切り身しか
見たことがない子どもたち。
お店で手に入るのは、
遠い海のものばかり。
なんだかへん、と思うので
まずは消費者の私たちが
変わることにしました。

石巻さかな女子部





はじめまして！ 石巻さかな女子部と申します。

こんにちは！私たちは「魚の街・石巻から日本の魚食文化復活を叫ぶ！」を合言葉に、まずは自分たちがお魚をおろせるようになろうと修行を重ねる女性グループです。メンバーは幽霊部員も含まれ、常時30人越え。石巻市内だけでなく、近隣の東松島市や仙台市、タイミンクが合えば東京からの参加者もいます。

立ち上げから今年で5年目になりますが、最初の2年間は石巻の老舗鮮魚店で、春は鯛、夏は鯉、秋は鮭、冬は真鱈などと、目利きの大将が当日の朝に仕入れてきてくれたとびきりの鮮魚を使い、職人さんたちから旬のお魚のおろし方を学びました。（残念ながらこちらのお店は2017年に閉店。現在、旬のお魚おろし会は別の形で開催しています。）

トなどでお披露目。地元の子どもや一般の人たちにホヤのおろし方を伝授するなど、「魚食」で街を盛り上げることにも、ひと役買おうとがんばってきました。そして将来的な目論見は、なんといっても日本の魚食文化復活であります！先が見えぬと不安が募る今の時代、丸ごと一尾の魚をおろす楽しみを知り、命のすみずみまで感謝して頂くという原点復帰は、多くの人の心を癒し、豊かにすると思えてなりません。

やっぱりハードルが高いと多くの人があきらめてしまっていることを……。そこで私たちは、本来は日常の営みであったはずのお魚おろしのハードルを下げるべく、この一冊を作りました。日本全国、どこにお住まいであっても、ご自宅のキッチンで今すぐできちゃう簡単ワザと魚食の楽しみ方を伝授。プロじゃないのですから難しいことは言いませんし、楽しんじゃえばいいのです。

さあ、アナタもめくるめく魚食ワールドへ！丸ごと一尾の豊かさを知れば、もうパックに入った切り身には戻りませんよ。



まずはコレだけ！ 基本の3枚おろし

それでは、さっそくまるまる一尾のお魚を購入し3枚おろしに挑戦してみましょう！
ここでは鯛を使いますが、基本のおろし方をマスターすればたいいのお魚はできるようになります。

Let's start!



ウロコをとる



①頭を持ち、ウロコ取り器を斜めに当て、尾から頭の方に向けて動かします



②腹の部分は内臓を傷つけないようにやさしく



③頭やヒレの周りなど細かなところもわずれずに

POINT /



流し台の中やビニール袋に魚を入れてやるとウロコが飛び散っても掃除しやすいですよ

頭を切り離し、 内臓をとる



④頭のきわ、包丁が入る部分から切り込みを入れましょう



⑤胸ヒレの下を通して腹まで斜めに切ります。この時、内臓を傷つけると臭いが出るので、膨らんだ腹の部分は浅く皮だけを切るイメージで



⑥裏返して、腹の切り込みの続きから胸ヒレの下を通して頭のきわまで包丁を入れます。固い背骨は包丁を立てるようにして刺し、ザクッと切り離して



⑦頭を手で切り離し、内臓も一緒にひっぱり出します



⑧逆さ包丁にして、肛門ぐらゐまで切り込みを入れ腹を開きます。腹の奥にある中骨の膜に切り込みを入れると血合いが出てくるので、これを掃除しましょう

POINT /



血合いをかき出すには、ゴムで束ねたつまようじが便利。使い古しの歯ブラシでもOKです



⑨血合いは臭みの原因になるので、ゴシゴシとこすって水できれいに洗い流しましょう

水気を取り、 3枚におろす



⑩魚の身の水分を、キッチンペーパーでふきとって腹の中もしっかりと

POINT /



鮮度を落とす原因になるので、ここからは魚の身に水がかからないよう注意。包丁、まな板もここでいったんきれいに洗い、キッチンペーパーで水分をふきとります



⑪尻ヒレに沿って包丁を斜めに入れ、浅く切り込みを入れます



⑫包丁の角度に気をつけて、刃先にゴリゴリとした骨を感じながら、中骨まで深く切り込みを入れて



⑬裏返し、背ヒレに沿ってまずは浅く切り込みを入れます



⑭包丁の角度に気をつけて、刃先で骨を感じながら



⑮中骨まで深く切り込みを入れます



⑯つぎは尾の部分に切り込みを入れて



⑰身の部分を左手で軽く持ち上げながら、垂直に包丁を動かす、なるべく骨に残らないよう切り離していきます。胸の部分は骨が固いので要注意。これで半身が完成です



⑱裏も同じ要領で身の中骨から切り分けます。まずは腹側から



⑲返して背ヒレ側からも。同じ要領で片身が外せたら3枚おろしの完成です



できた！ /



骨も合わせて3枚おろし

石巻さかな女子部流 お魚おろし作法

一、事前に必要なものを準備すべし

魚をおろし始めてから、汚れた手でいろいろな所を触りたくないから、包丁、まな板だけでなく、ウロコ取り器、キッチンペーパー、ラップ、おろした身を置くお皿、アラを置くお皿、ふきんなど、必要なものはすべて事前に準備しておきましょう。三角コーナーにはあらかじめゴミ袋をセット。内臓などをサッと捨てられるようにしておきましょう。

二、包丁は毎回研いで臨むべし

お魚おろしには、硬い骨も断つことができる出刃包丁がおススメです。切れない包丁を使うと身がボロボロになってしまふので、毎回研いでから臨みましょう。包丁の研ぎ方はネット動画などで勉強を。

三、ゴミは冷凍（冷蔵）庫で保存すべし

魚はゴミが臭くて嫌！という人も多いのですが、潮汁（アラ汁）を作れば生のまま廃棄するのは内臓のみ。ビニール袋に入れると女性の握りこぶし1個分にもなりません。



①三角コーナーにセットしたゴミ袋に内臓を入れる。
②袋の先っぽを包丁でチョンとついで穴をあけ、水を出します。
③小さくなったら口をくくって、袋を二重に。そのままゴミの日まで、冷凍庫か冷蔵庫で保存すれば臭いが出ません。

四、アラもすべて利用して、絶品うしお汁を作るべし

まるまる尾のお魚を自分でおろすからこぞできる逸品。どんな種類のお魚からも、頭や骨などのアラだけで、おいしいお汁が出るんです！



魚の頭割りに挑戦

お魚の頭も割ってお汁に入れると最高です。鯛の頭は骨が固いのでちょっと難しい。ただ、コツを知れば割れるようになります。

- ①口を立てて安定させる。鯛の場合は真ん中にある2本の歯の間が、最初に出刃包丁を差し込む場所（どの魚も、目と目の間を通る顔の中心線切るイメージ）
- ②歯の間に出刃包丁を差し込んだら、そのまま刃先をまな板に刺すイメージで深く差し込む
- ③刃先がまな板についたらそのまま切り落とし。顔の中心線をしっかりとらえていけば、ストーンと簡単に切れる
- ④顔が開いたら最後はグッと力を入れて切り離す





／ 完成 ＼

美しく、お皿の上にオン!

4~5枚たまたまら、包丁ですくい

少し傾けて、刺身を右側に置いておきます



切ったらそのまま包丁を右に寄せて

幅は1cmぐらいを目安に、さくの右側から筋に対して直角に包丁を入れる

平作りの時は、魚の筋が右上から左下に流れるようなまな板に置きます

最初にお皿をセッティング



↓ 2枚の半身から血合いと小骨の部分をまるごと切り取ったら、合計4枚の身が残ります



↓ 腹骨をそぎ取る
それぞれの半身の腹骨を薄くそくようにして切り取ります



↓ 皮を引く
左手の指で皮を引っ張るようにしながら、身と皮の間に包丁を入れ、身から皮をはがします。包丁は寝かせるのがコツ



↓ 血合いと小骨を切り取る
まずは片側から縦にざっくり切れ目を



できあがり
これでOK。さっそくお刺身づくりに挑戦しましょう!



さらに反対側からも。包丁の刃先を身に当てて手前に引くようにして

3枚おろしからのさくの作り方

3枚におろした身をお刺身用のさくに整える方法。ちょっと難しい皮引きは、練習して慣れるのが一番!



両方の半身から腹骨と小骨、血合いの部分、歯ざわりが悪い皮を取り除きます。もちろん取り除いたアラはすべて「うしお汁(アラ汁)」に投入です!

簡単にプロっぽく なんちゃって お刺身講座

新鮮なお魚をゲットしたら、やっぱりお刺身でいただきたいもの! だけど「自分で作るなんて絶対ムリ～」と思っているそこのアナタ。大丈夫、コツさえ知っておけば意外と簡単にできちゃいます。まるまる一尾からが難しければ、バックの柵(さく)で練習を。これさえできればOKの基本の切り方、2種類を伝授



筋を断ち切ることで口当たりがよくなります

さくの奥と手前で厚みが違う時は、高いほうを奥に

厚みを持たせてまっすぐ切るだけ。赤身から白身までOKだから、まずはこちらを覚えて

平作り

そぎ切り

チャレンジしやすい!

とたんにプロっぽく!



身がしまっていて、薄い方が食べやすくなる白身魚などにおすすめの切り方です



／ 完成 ＼

直接、お皿の上に身が少し重なるように置いていきます

包丁を立てて切り難し、くるっと裏返して

さくを押さえていた左手で切り身をつまんで



さくの左側から、包丁を寝かせて薄くそくように切っていきます

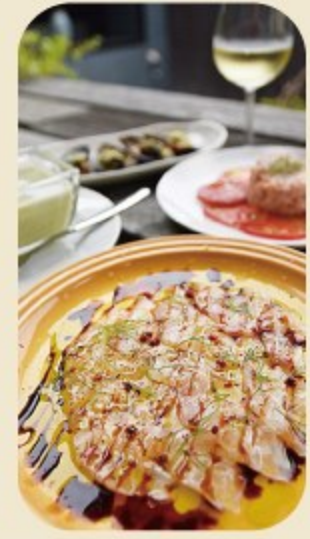
白身は皮目を下に、赤身の場合は筋が左上から右下に流れるように置きます(平作りとは逆)

さくの奥と手前で厚みが違う時は、高いほうを奥にして置きます

最初にお皿をセッティング

アニサキスによる食中毒に注意

サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなどに寄生するアニサキス。長さ2~3cm、幅は0.5~1mmくらい、白色の少し太い糸のように見えます。魚介類の鮮度が落ちると内臓から身の方に移動するので、予防にはまず①鮮度の良い魚を選び、②買ってきたら即、内臓を取り除くこと。お刺身を切る時は③目視で確認しましょう!



「お刺身に飽きたら、塩こしょう、オリーブオイル、レモン汁(バルサミコ酢でもOK)でさつと仕上げるカルパッチョにアレンジを!」

三. 残ったお刺身は華麗にアレンジ



さくの幅が広い部分は包丁を平行に入れて



細くなってきたら包丁を斜めに入れて、一切れの長さを揃えましょう

「白身のさくは尾の方が細くなっているから、最初は平行に、身が細くなるにつれ斜めに切っていくと大きさが合いますよ!」

二. ひと切れの長さを揃えて切るべし



③1回で切るときれいに仕上がります

②そのまま手前にすーっと引きながら

①刃元を刺身にあって包丁を入れる

一. 包丁はギコギコしない! 引くようにして切るべし
「魚の身はやわらかいので、なるべく触る回数を少なくするのがポイント。包丁の刃先でギコギコ押しながら切ると、お刺身がボロボロになっちゃいます!」



普段は地元某スーパーの鮮魚部に勤務し、お刺身づくりを担当するFパイセン。「石巻さかな女子部」のお料理番長でもあります

お刺身番長Fパイセンのワンポイントアドバイス



タコのお刺身

夏

たこ



身が分厚くて最高!



巨大なタコ(P3の写真を参考)は、みんなで協力して解体。タコの頭もやわらかくて美味!



穴子の白焼き

春夏

穴子



石巻ではなぜか「ハモ」と呼ばれる穴子。塩をパラリと振りかけ火であぶるだけでプリプリに仕上がります



あんこう鍋

秋冬

あんこう



石巻人の冬の定番

コラーゲンたっぷり

超高級なイメージのあんこうも石巻ではまな板にギリギリのサイズが手に入るの、覚えれば気軽に楽しめます



どんこのお刺身肝和えとどんこ汁

秋冬

どんこ



味噌汁仕立ての「どんこ汁」は冬の風物詩。あっさりとした白身と濃厚な肝がベストマッチです



しめサバ

秋冬

さば



石巻が誇る金華鯖を使った絶品

脂のついた金華鯖を塩と酢でキュッとつけて。これがもう、止まらないほど美味なんです!



牡蠣ごはん

秋冬

かき



牡蠣の産地だからその贅沢な逸品。「五香粉」という中華系スパイスで個性的な味に



わかめチップス

早春

わかめ



2月~4月末頃までの生ワカメを天ぷらに。サバのフリットと一緒に

魚の味で季節を感じる



石巻旬の地魚料理自慢

石巻さかな女子部の主な活動である『旬のお魚おろし会』。魚をおろした後は、みんなでおいしくいただきます!新鮮だからそれほど手をかけなくても、本当に美味。これまでに作った地魚料理、ほんの一部をご紹介します。



蒸しほや

春夏

ほや



石巻人の夏の定番おやつ

新鮮なほやはお刺身が一番ですが、フライパンでさっと蒸しても美味。いくらでも食べられます



夏ぶりの冷しゃぶ

春夏

ぶり



夏のぶりもあっさりしておいしい

冬に脂ののるぶりですが、夏も身がしまって美味。ポン酢であっさりいただきました



焼きホタテ、焼き太刀魚
ホタテと太刀魚のお刺身

春夏

帆立

太刀魚



自分で一尾をおろせば、半身は生で、半身は焼きでなど、いろいろな食べ方が試せます



かつおのたたき

春夏

鰹



鰹は自分でおろすにはなかなか迫力のあるサイズ。一回おろせば自信がきます



みなさんも
ぜひつくってみてね

ほやなでしこ (しそ入りほやおにぎりの天ぷら)

2018年ホヤメニュー
グランプリで特別賞を
受賞した幻のレシピ。
毎年、これを作らないと
石巻さかな女子部の夏
は始まりません。



つくりかた



⑤天ぷら粉をつけて油で揚げて完成



③②を①で巻いて、ラップでくるむ。つまようじで1個につき3~4か所、穴をあけます



①ほやをむいて身の中を掃除します



現在はイベントの他、東松島市の野蒜駅前にある東松島イトプラザでも絶賛販売中。(夏季限定)



④蒸し器で蒸す。ほやに火が通ればOK(すぐに食べない場合は、ここで冷まして冷凍保存しておきましょう)



②こんぶだしを入れてお米を炊く。炊き上がった粗熱をとり、シソのみじん切りを混ぜて丸いおにぎりに

「もっと!」自由を楽しむための 魚食メニュー 開発ノート



石巻さかな女子部はこれまで、地域の夏祭りなど数多くのイベントに出店。魚食文化のすばらしさを知ってもらおうと毎回、魚を使ったオリジナルメニューを開発してきました。中でも人気があって定番となったのが宮城のソウルフード「ほや」をフューチャーした『ほやなでしこ』。今回は特別に、その作り方も伝授しちゃいます!

これまでに開発したメニューの一例

Tom yum soup



いろいろ魚のトムヤムスープ
(2018年いしのみき元気いちばイベントに出品)

Hoya paella



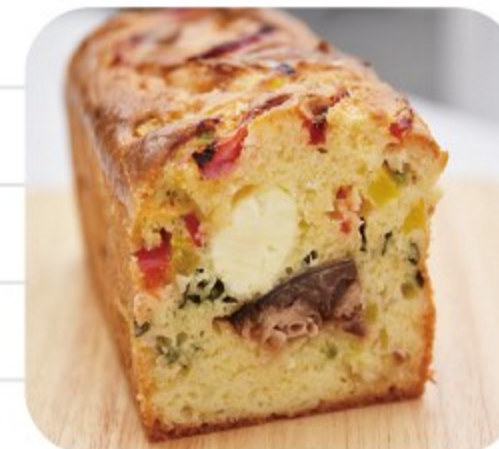
ほやパエリア
(2018年ほや祭りに出品)

Saba burger



絶品/鯖バーガー
(2016年仙台エスパルでの「石巻フェア」に出品)

Saba Cake Salé



鯖のケーキサレ(2015年石巻の総合情報サイト『ほにびん ※現在の海街さんぽ』に掲載)

Saba fritto



鯖のフリット
(2016年石巻川開き祭りに出品)

Fish snack



白魚の snacks
(2016年スペタコペタ祭りに出品)

石巻の海からは、こんなメンバーがエントリーしています

エントリーNo2

カナガシラさん



上品な白身で非常に美味。お刺身、塩焼き、あんかけなどがオススメ。震災後に漁獲量が増加、注目度も高まったそう。美しい赤色でシュッとした魚体はまさにクールビューティ

エントリーNo1

アカドンコさん



おいしいお出汁が出るので鍋料理、唐揚げにもオススメ。水深600~900mに生息する深海魚、コロんとしたビジュアルに勝手に「ブサカワ賞」を授与

エントリーNo4

ナカツカさん



ある地域では、ねり物などの加工食材として既に流通しているものの、鮮魚ではほとんどお目見えしていないとのこと。だけど実際は、煮付けやすり身、刺身にしても最高!とのウワサ

写真手前

エントリーNo3

サメガレイさん



北海道のお寿司屋さんでは、わざわざこれを食べに来る人もいられると言われるメジャーなお魚。ですが、なぜか石巻ではあまり知られておらず、獲れてもほとんどお目見えしないのだから。もったいない!

これも未利用ギョ!

傷がついた、サイズが小さい...
もったいない! 『規格外』
たとえメジャーなお魚であっても、スーパーなどに並ぶまでには厳しく選別されています。中でも生産者がガツカリさせているのが、傷がついている、サイズが小さい、または大きすぎるなどの理由で安くなってしまう『規格外』。これは海だけでなく、畑でとれるお野菜なども同じで、漁師や農家さんたちは保管や運ぶ手間などを考えると廃棄せざるを得ないことも多いとか。
この問題の解決のために、私たち消費者ができることも少なくありません。それは、魚や野菜といった自然の産物について「年中、同じ味なんてありえない」「姿形が全く同じなんてありえない」というシンプルな常識を取り戻すことではないでしょうか。「均一性」は本来、個性豊かで滋味深い自然界には無いものですから。



底びき網や定置網などで獲る際、魚どうしがこすれて傷がついてしまうことも多いそう



協力/仙台うみの杜水族館(写真提供:アカドンコ、サメガレイ、ナカツカ)、石巻市産業部水産課(取材・監修、写真提供:定置網漁船)

キモカワ

激レア

ブサカワ

美味!

新スタ-魚発掘大作戦!

海の未来を耀く照らす 未利用魚に熱視線

みなさんは「未利用魚(みりようぎょ)」や「低利用魚(ていりようぎょ)」という言葉を知っていますか?これは底引き網や定置網などでターゲットのお魚と一緒にしかかかってしまうものの、知られていない、骨が多くておろすのに手間がかかる、規格外などの理由で、市場に出しても売れないからと棄てられてしまうことも多いお魚たちのこと。資源を大切にしたいと思っても、毎日漁に出てお金にならないお魚を持ち帰るのは難しい。せめて自分たちだけでもおいしく頂こうと、漁師さんたちが船上で食べたり、家族の分だけを持ち帰っているという、いわばお魚界のインディーズメンバーたちです。

一方、イワシやサバ、サンマといったメジャーなお魚たちについては乱獲や気象変動などの影響により漁獲高が激減。水産業者のみなさんは、このままでは危ない!とずつと頭を悩ませてきました。

そこで前述の「未利用魚」「低利用魚」と呼ばれるインディーズメンバーたちに注目が集まり始めています。これらをなんとか知ってもらい、多くの人に食べてもらいたい。飲食店や消費者が買ってくれるようになれば、漁師さんたちも喜んで持ち帰ることができるのです。

つまり、私たちがいろいろなお魚を購入し、おいしくいただくだけで、決まった種を絶滅の危機に追いやることなく、海の資源をしっかりと守りながら後世に引き継ぐことができるんです。これってたしか「サステイナブル」とか「SDGs」などという流行りの英語で表現されませんが、何もそんなに難しくしなくたって、暮らしの中で簡単に取り入れられるちょっとしたアクション。しかも当然ながら、日本の周りにはまだまだ知られていない多種多様なインディーズメンバーがいっぱい! また新たな魚食文化が生まれるかもしれません。



石巻さかな女子部でも「未利用魚」と呼ばれる珍しいお魚を使い、いろいろな料理を試作、一般的なお魚との食べ比べなどを実施してきました

▼石巻は寿司の街でもあります



<プロフィール>

塩坂佳子 / しおさか・よしこ

大阪府出身。2000年から2年間、小笠原諸島父島に滞在中、釣り船の手伝いをして海と魚の面白さにハマる。その後は東京でフリーライター兼編集者として雑誌づくりに従事し、2015年に石巻へ移住。『石巻さかな女子部』を立ち上げ、現在は地方創生に関わるさまざまなことを企画・制作する合同会社も設立した

▼秋の味覚、鮭とイクラの「はらこ飯」



▲まさに食の宝庫！石巻よいとこ一度はおいで

▼太平洋に面した石巻。春には日和山の桜が満開に



▲石巻の離島・田代島は「猫島」として世界的にも有名



お魚できれば 人生変わる

～部長のご挨拶にかえて～

最後まで読み進めてくださった皆さま、誠にありがとうございます！石巻さかな女子部部長の塩坂です。僭越ではありますが、最後にワタクシの方から、石巻さかな女子部を立ち上げたきっかけなどをお話しさせていただきたいと存じます。

私は、2015年に東京から宮城県石巻市へ移住してきました。東日本大震災の最大被災地としても有名になったここは、漁業で栄えた港町。世界三大漁場のひとつと言われる金華山沖を有し、石巻港には実に200種以上の魚が水揚げされるそうです。

震災後、ボランティア活動のためと称して宮城県に幾度となく通っていた私は、なによりまず、食べ物のおいしさに心を奪われました。魚介はもちろん、米や野菜も抜群にうまい！米がうまけりや、地酒もうまい！ああ、なんて良いところだと、うっかり移住までしてしまったのです。

しかしながら、実際に住んでみると、少し残念に思うこともありました。それは、魚の街と言われる石巻でさえも、意外と地元魚が手に入りづらいこと。

昭和の時代に街の商店街は最盛期を迎え、立ち並ぶ個性豊かなお店の中には、とれたての地魚を扱う鮮魚店も多かったと聞いています。しかし今では、全国どこにでもある大手スーパーが買物どころのメイン。鮮魚コーナーには地の魚よりも、国内外の遠い海から運ばれてきたパック入りの切り身が多く並んでいます。

なぜこれほど海の幸が豊かな街で、冷凍モノやパック入りの切り身を買わなきゃならんのだ、と疑問に思っていると、「だって魚なんて自分でおるせないモン」という人が多く、港町「魚食文化の最先端」という私の勝手なイメージは、もろくも崩れ去りました。

一方、自分自身についても、石巻に来て気づくことがありました。それは、今まであまりにも「旬」というものを意識せずに生きてきたということです。

都会暮らしでは、年中同じものが食べられて当然と思っていました。本当に新鮮で美味なるものは、自然が決めるほんの少しの間しか食すことが許されないと知りませんでした。

今まで美味しいと思って食べてきたものの多くは、鮮度が落ちた味であり、同じ食材でもっとおいしくいただける瞬間があったのだなア…と遠い目に。今後は可能な限り「旬」にこだわって、今までのソンを取り戻すぞ！と心に誓った次第であります。

思えば、便利さを求めて画一が進む私たちの生活。しかし一方では、自然本来の豊かさも健在で、どちらに目を向け生きていくかは、人それぞれなのかもしれません。

そして私は、多くの地方都市が東京のコピーのように個性を失っていく中で、どこかあか抜けない石巻での暮らしが、今ほとても気に入っています。『石巻さかな女子部』という活動は、その喜びを他の人とも共有したいという表現の一端で、特別ななかを提供しようとしたものではありません。

それでも、最初はおっかなびっくり、魚をおろすのは初めてという多くのメンバーが、「やってみると楽しい！」と目を輝かせる機会を作るとは毎回貴重だと感じます。血や内臓にも触れながら、まるまる一尾の魚の命と真剣に対峙する体験は、人生をより豊かに彩るきっかけになるかもしれません。

また、知れば知るほど、便利さや効率といったものには代え難い奥深さがある日本の魚食文化。食への興味はそのまま、力強く生きることにも直結していくでしょう。

どこで暮らしても産地直送、最高の食材をその日のうちに食すことが可能な時代となりました。みなさまもこれを機に、めくるめく魚食ワールドの扉を開けてみてはいかがでしょう？我が街・石巻からももちろん、とれたて鮮魚をお取り寄せいただくことができますよ。

東日本大震災から10年

まだまだ復興途上ですが、石巻は元気です