

毎月第3水曜日はみやぎ水産の日

みやぎ 水産の日




だより

2021

2月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ！メカジキ  にくわえ、
仙台湾のオススメは **ワカメ** だよ！



わか
か
め

日本の食卓におなじみの海藻、ワカメ。ビタミン、ミネラルが豊富で低カロリーなため、お子さんはもちろんママとパパにもうれしい食材です。根元の部分は、めかぶと呼ばれるワカメの種をつくる部分で、ねばねばとした食感が特徴です。めかぶは、ご飯・みそ汁との相性もばっちりですが、サラダや納豆に加えて召し上がるのもおすすめです。風味豊かな宮城のワカメの中でも、特に柔らかさが特徴の仙台湾のワカメを是非ご賞味ください！

毎月第三水曜の週は 水産 Week だよ!

知っておきたい!
豆知識

ワカメの成分



ワカメを含む海藻のぬめりのもとであるアルギン酸やフコイダンは、海藻に多く含まれている食物繊維で、健康を保つうえで大切な役割を担っています。

ワカメに多く含まれる成分	効果
アルギン酸	①血圧を下げる②腸の調子を整える など
フコイダン	①ガンの予防②免疫力向上 など



おすすめ
簡単レシピ

生ワカメのしゃぶしゃぶ



材料

生ワカメ、だしの素
水、その他具材(豆腐、ネギ等)
付けダレ(ポン酢等)



作り方

- ①ワカメはさっと洗い、一口大の大きさに切る。
 - ②鍋に水を沸かし、だしの素と具材を入れ、軽く煮込む。
 - ③沸騰した鍋にワカメをさっと通す。⇒完成!
- ◎ポン酢等、お好みの調味料でお召し上がりください!
残ったスープとワカメ、さらに卵とご飯を加えて雑炊にしても美味しいです。

発行:宮城県仙台地方振興事務所水産漁港部
「みやぎ水産の日」ホームページアドレス
<http://www.pref.miyagi.jp/site/suisannohi-sendai/>

来月3月のオススメ食材も

ワカメ・メカブ



毎月第3水曜日はみやぎ水産の日

みやぎ 水産の日



2021

2 月号

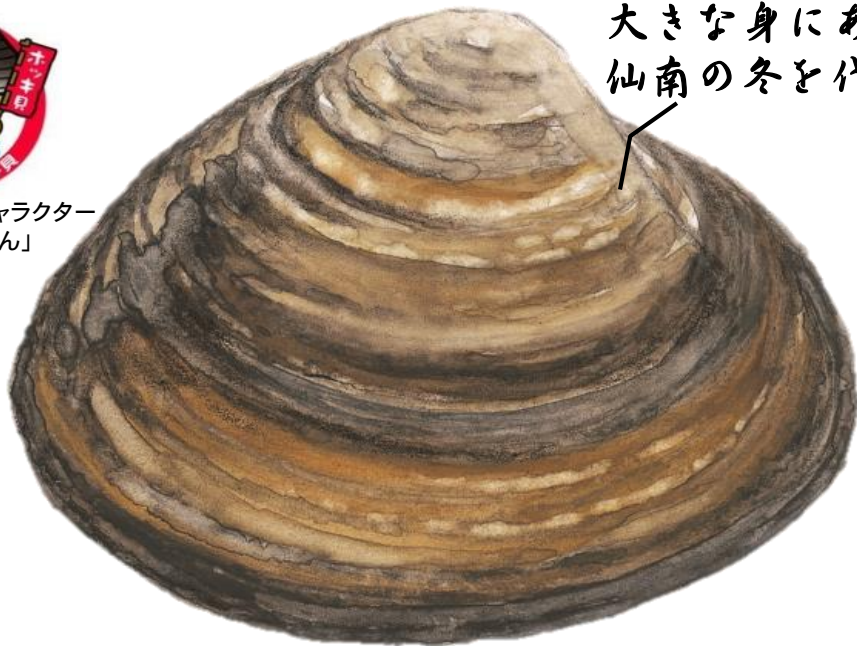
仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ！メカジキ  にくわえ、

仙台湾のオススメは **ホツキガイ** だよ！



山元町観光PRキャラクター
「ホッキーくん」



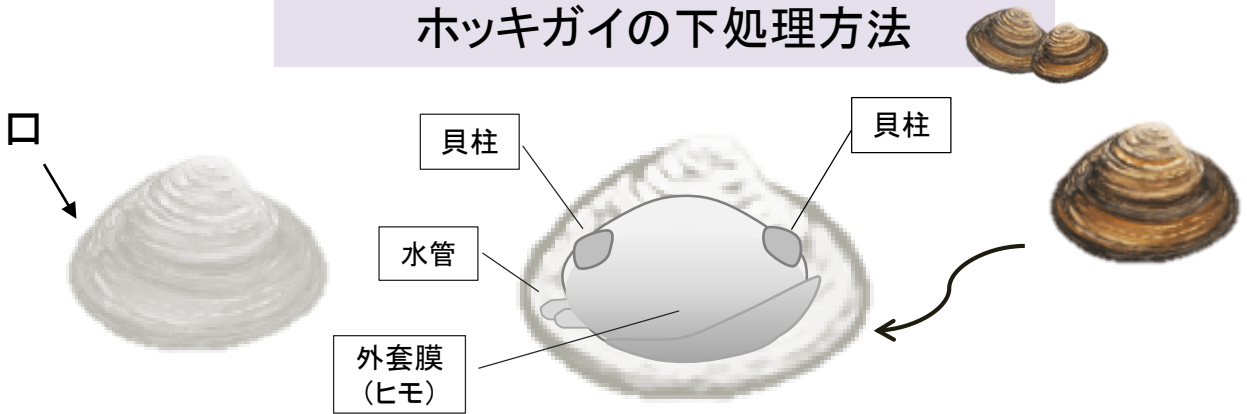
大きな身にあふれる旨み
仙南の冬を代表する名産

ほっきが
北寄貝 い

冬から春が旬のホツキガイ（ウバガイ）は、仙台湾南部の砂浜域を中心に、漁獲量やサイズを決めて操業するなど、資源管理に基づき漁獲されています。貝殻の中にはたんぱく質、鉄分などを豊富に含む肉厚の身がびっしり詰まっており、仙台湾の「冬の貝の王様」とも言われています。最盛期を迎えたホツキガイを是非ご堪能ください！

毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

ホッキガイの下処理方法



下処理の手順

①ホッキガイを洗う。ナイフを口に差し込み、二つの貝柱を貝殻から切り離して身を取り出す。

②身を良く洗い、砂を取り除く。

③身の回りの水管・ヒモを外し、二枚に下ろし、内臓や透明な棒(桿晶体)を取り除く。

→下処理終了!

刺身や寿司、お吸い物やホッキ飯に!

身だけでなくヒモも食べられます。



発行:宮城県仙台地方振興事務所水産漁港部
「みやぎ水産の日」ホームページアドレス
<http://www.pref.miyagi.jp/site/suisannohi-sendai/>

来月3月のオススメ食材は

ワカメ・メカブ!

