

毎月第3水曜日はみやぎ水産の日

# みやぎ 水産の日



2022

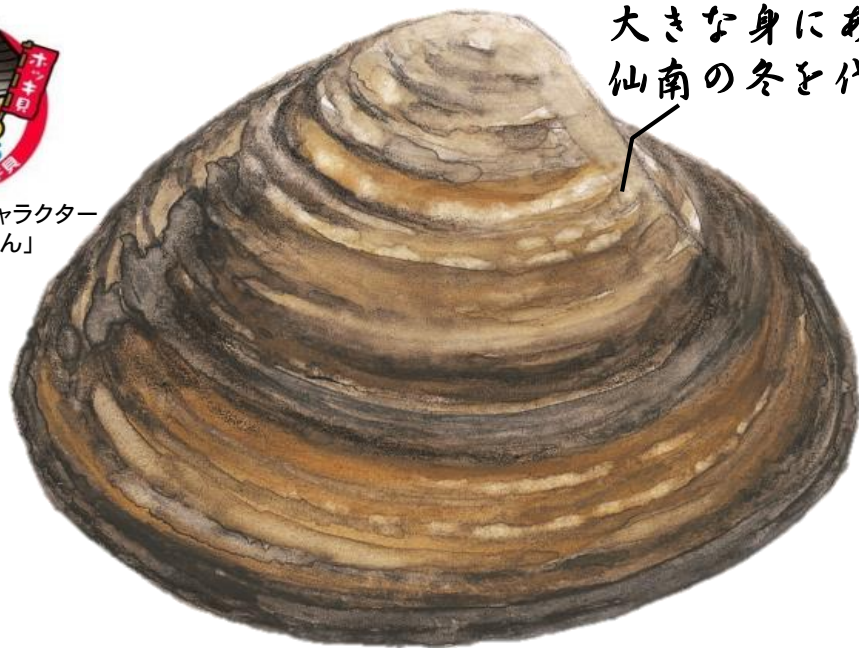
2 月号

仙台地方振興  
事務所管内版

県全体のオススメ！ホタテガイ  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」



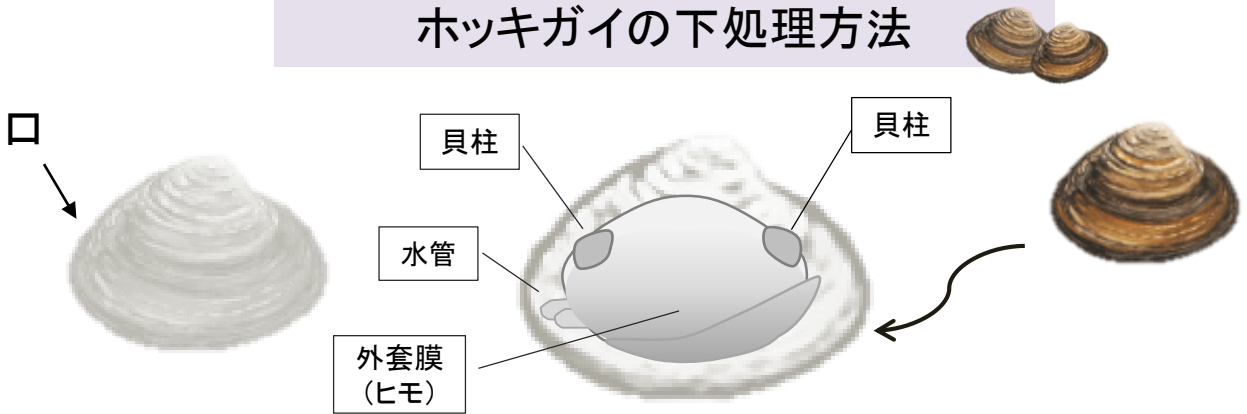
大きな身にあふれる旨み  
仙南の冬を代表する名産

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、黒いわたや細かい軟骨を取り除く。

→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  
メカジキ



毎月第3水曜日はみやぎ水産の日

# みやぎ 水産の日



2022

2月号

仙台地方振興  
事務所管内版

県全体のオススメ！ホタテガイ  にくわえ、

仙台湾の今月のオススメは **ワカメ** だよ！



茶色い生わかめは、  
湯通しすると鮮やかな  
緑色に変化する

# 若 布

わかめ

日本の食卓におなじみの海藻、ワカメ。豊富なビタミン、ミネラルを含みながらも低カロリーなので、どの家庭にも欠かせない食材です。根元の「めかぶ」はわかめ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も美味しくなります。風味豊かな宮城のワカメの中でも、仙台湾のワカメは内湾で育てられた柔らかさが特徴ですので、是非ご賞味ください！



# 毎月第三水曜の週は 水産<sup>ウイーク</sup>Weekだよ!

## ワカメの部位と食べ方

栄養豊かつ低カロリーなワカメには、様々な部位によって異なる食感、食べ方が楽しむことができます。

### 茎

真ん中を通っている部位です。  
シャキシャキとした食感なので、  
サラダの具材などに適しています。

### 葉

わかめといえばこの「葉っぱ」です。  
みそ汁や酢の物など、様々な料理で活躍する部分です。

### めかぶ

わかめの根元にあるひだ状の部位です。湯通しして細かく刻み、醤油で味付けしたものは、ご飯のお供にぴったりです。



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月の県のオススメ食材は  
メカジキ

