



第40回 全国豊かな海づくり大会

よみがえる 豊かな海を 輝く未来へ ~食材王国みやぎ大会~

令和3年10月2日(土)・3日(日)



## 今月のオススメ食材は「ホヤ」です！

ホヤは、尾索動物という海産動物で、幼生はオタマジャクシの様な形で遊泳しますが、成体になると海底の岩などに付着して植物プランクトンを食べて成長します。宮城県では盛んに養殖が行われており、生産量が日本全体の約5割を占め、全国第1位となっています。



ホヤの養殖は、明治時代に旧唐桑村で始まり、そこから県内に広がったとされています。気仙沼市から石巻市の沿岸部が主要な産地となっており、3~4年の歳月をかけ出荷されます。

ホヤは、その姿かたちから「海のパイナップル」と呼ばれており、気仙沼市ではホヤをモチーフにした「ホヤぼーや」が、観光キャラクターとして活躍しています。



夏に旬を迎えるホヤは、宮城県を代表する食材です。春から夏にかけて身が厚くなり、甘みと旨味が増して美味しくなります。地元で水揚げされたばかりの新鮮なホヤを是非味わってみてください。



## 「みやぎ水産の日」とは

宮城県には、身近においしくて豊富な海の幸があるのを御存知ですか？

県では、もっともっと県民の皆さんに宮城のおいしい水産物を知って、食べてもらおうと毎月第3水曜日を「みやぎ水産の日」と制定しました。水産むすび丸と一緒に、宮城のおいしい水産物をPRしていきます。みんなで食べてけらいん!



## ホヤのおすすめ料理😊

### ホヤとアスパラのトマトリゾット（4人分）

#### 【材料】

①剥きホヤ（一口大）	2個分
②オリーブオイル	大さじ2
③ニンニク（みじん切り）	1片分
④鷹の爪	1本分
⑤ベーコン（みじん切り）	2枚分
⑥玉葱（みじん切り）	1/2個分
⑦トマト（角切り）	1/2個分
⑧アスパラガス（ななめ切り）	3本分
⑨トマトジュース	200g
⑩ご飯	500g
⑪ピザ用とろけるチーズ	お好みで
⑫塩・胡椒	お好みで
⑬粉チーズ	お好みで



#### 【作り方】

1. フライパンに①～⑤までを入れ、低温でじっくり加熱する。
2. ④を取り出し、⑥～⑧を入れ更に加熱する。
3. ⑨、⑩を入れ、加熱しながら水分を調整する。
4. ⑪をお好みで入れた後、味見をし⑫で味を調える。
5. 皿に盛り付け、⑬をかけてできあがり。

#### 【ポイント】

ご飯の水分量（炊きたてor前日の残りなど）によってトマトジュースの量を調整してください。

レシピ提供：気仙沼リアス調理専門学校  
<https://www.koyo-rias.jp/>  
食材提供：宮城県漁業協同組合  
<http://www.jf-miyagi.com/>

## ホヤを食べよう

ホヤには、活性酸素の害から体を守る働きがあるセレン・セレンウムも含まれており、がん予防、心筋梗塞や脳卒中の予防、血行障害や更年期障害の改善などの効果があると期待されています。お刺身でも、お料理でも、美味しいホヤを是非ご賞味ください！



発行：宮城県気仙沼地方振興事務所 水産漁港部  
<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/ks-tihouken-sg/>

