

# 気仙沼水産漁港部だより

毎月第3水曜日は  
みやぎ  
水産の日  
宮城の水産物を食べよう!

宮城の  
水産物を  
食べよう!

むすび丸

2023

4

## 今月のオススメ食材は「カキ」です！

### ○カキの特徴

カキはゴツゴツとした見た目の二枚貝ですが、栄養価が高く、柔らかな食感とクリーミーな味わいで、「海のミルク」とも言われています。

特に疲労回復に効果があるとされるグリコーゲンや、肝機能を回復、向上させる働きがあるとされるタウリンを多く含むことが知られています。

二枚貝でもアサリやハマグリなどは貝柱が2個あるのに対し、牡蠣には一つしかありません。殻を開ける時はナイフを差し込み、真ん中あたりにある貝柱を殻から切り離します。



南三陸町志津川の「あまころ牡蠣」

### ○地域性・季節感など

宮城県は国内有数のカキ養殖県であり、全国第二位の生産量を誇ります。気仙沼市や南三陸町でも、リアス海岸に囲まれた穏やかな海で養殖が盛んに行われています。

近年は養殖管理方法や期間などの工夫を凝らした生産も行われております。海洋環境に配慮した養殖生産物であるASC認証を取得した南三陸町戸倉の「戸倉っこかき」や同町志津川の「あまころ牡蠣」、気仙沼市唐桑町の「もまれ牡蠣」など、ブランド化したカキも販売しています。

カキは主に夏場に産卵するため、産卵に向けて養分を蓄える春から初夏にかけては、冬とは違った味わいが楽しめます。裏面のレシピなども参考に、旬の美味しさをぜひご堪能ください！



カキのもと焼き



## 「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！



## 今月のおすすめ料理😊

カキとスモークサーモンの炊き込みご飯

### 【材料】

- |                  |       |
|------------------|-------|
| ① カキ（むき身）        | 200g  |
| ② 水              | 500cc |
| ③ 出汁昆布           | 10g   |
| ④ 片栗粉            | 適量    |
| ⑤ 酒              | 100cc |
| ⑥ 塩              | 2g    |
| ⑦ 濃口醤油           | 15cc  |
| ⑧ 米              | 400g  |
| ⑨ スモークサーモン(スライス) | 100g  |
| ⑩ グリーンピース        | 適量    |



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

- (1) 水500ccに対して10gの出汁昆布を入れ沸騰直前まで沸かし冷ましておく
- (2) カキをボウルに入れ、④をまぶし少量の水を加え優しくもみ洗い、汚れを洗い流す
- (3) 鍋に⑤、⑥、⑦の調味料を入れ沸騰させてから、カキを加えしっかり加熱した後ザルで漉し、汁は(1)で作った昆布出汁に混ぜる
- (4) 炊飯器に米と昆布出汁を入れて炊き上げ、蒸らしの段階でカキと⑨を加え蒸らす
- (5) 炊き上がったら混ぜ合わせ、最後に⑩を散らし完成



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

