

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

2

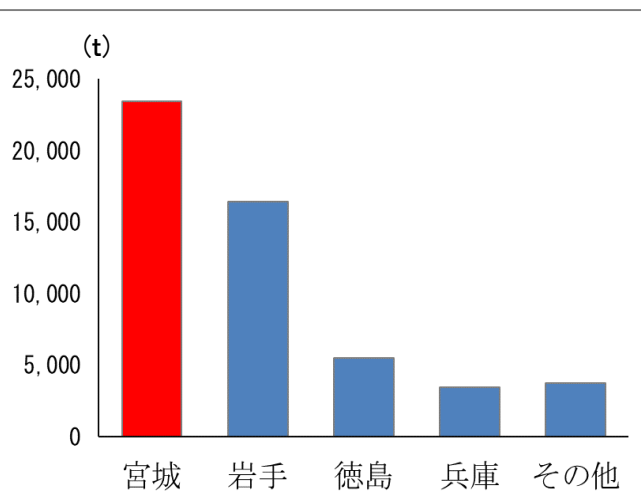
今月のオススメ食材は「ワカメ(メカブ)」です!

○ワカメの特徴

ワカメは、日本の沿岸に幅広く自生しますが、食用として流通しているほとんどが養殖されたものです。宮城県を始め、岩手県や徳島県で多く生産されています。

一年生の海藻のため、秋から洋上で養殖が開始され、翌年の春までに出荷が完了します。

陸上の植物と同様に光合成をし、海中の栄養塩を取り入れることで生長します。生の状態では光合成色素の関係から褐色に見え、加熱することで鮮やかな緑色に変わります。一般的に流通しているワカメは保存できるよう茹でた後、塩蔵し出荷されていることから、既に緑色になっています。



都道府県別ワカメ水揚げ数量 (令和2年)
(農林水産省 海面漁業生産統計調査より)



ワカメ



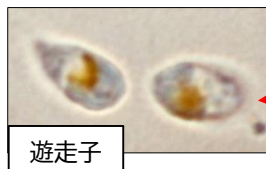
メカブ

○メカブの特徴

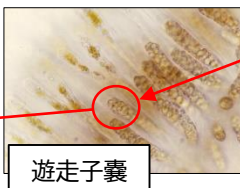
メカブは、ワカメの根元に形成されるひだが連続する部位で、ここでワカメの種となる遊走子が作られます。

遊走子は鞭毛という器官により運動することができますが、半径2mm程度しか移動できず、主に潮流に乗って移動し、岩などに付着します。

付着した遊走子は葉をつけずに夏を超し、水温の低下が始まる秋以降に生長を開始します。



遊走子



遊走子嚢



メカブ

○季節感など

ワカメは早いものでは12月から水揚げが始まり、4月頃まで続きます。早いものは葉が柔らかく、生で出荷されることも多いです。塩蔵のものは年中楽しめますが、生のワカメは保存がきかないため、春ならではの味わいです。

期間限定の旬の美味しさを、ぜひご賞味ください!



「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！



今月のおすすめ料理😊

ワカメと新玉葱のかき揚げ

【材料】

(かき揚げ)

- | | |
|-------------|-------|
| ① ワカメ | 50g |
| ② 玉葱 | 50g |
| ③ 水 | 150cc |
| ④ てんぷら粉 | 100g |
| ⑤ 塩 | ひとつまみ |
| ⑥ カイワレ・万能ねぎ | お好みで |



ポイント

3月になりイサダの漁期が始まれば、一緒に揚げることでイサダ、ワカメ、新玉葱の春を告げる美味しい一品に仕上がります。

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) 食べやすい大きさに切ったワカメと、スライスした②を和える。
- (2) ③に④と⑤を混ぜる。
- (3) (1), (2)を軽く混ぜながら、175℃くらいの油で揚げる（※ 具を薄くするとカリッと揚がります。）
- (4) お好みでうどんの上に乗せ、⑥などの薬味を散らして完成。



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/>

