



今月のオススメ食材は「カキ」です！

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。

気仙沼市や南三陸町では、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。



NHKの連続テレビ小説でも話題になったカキ。舞台となった大島以外でも、宮城県内の多くの地域で養殖が行われており、全国第二位の生産量を誇ります。

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10月頃から肝臓の働きを活発にするグリコーゲンなどの成分が増加し、美味しく食べられます。むき身での出荷も始まり、ご家庭でも手軽に食べられる季節になりました。

この機会に是非、美味しい宮城のカキをご賞味ください！

海中で養殖されるカキ



「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!



カキのおすすめ料理😊

カキのもと焼き

【材料】

- | | |
|---------------|--------|
| ①カキ(むき身で30g程) | 2個 |
| ②長葱 | 40g |
| ③小葱 | 少々 |
| ④白胡麻 | 少々 |
| ⑤水 | 大さじ3 |
| ⑥酒 | 大さじ2 |
| ⑦醤油 | 小さじ0.5 |
| ⑧サラダ油 | 大さじ1 |

【もと味噌】

- | | |
|-------|------|
| ⑨卵黄 | 1個 |
| ⑩白味噌 | 小さじ1 |
| ⑪サラダ油 | 60cc |



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
<https://www.jf-miyagi.com/>

【作り方】

- (1) カキの殻を剥き、大根おろし、片栗粉などで身を洗っておく。(むき身でも可)
- (2) 殻付きを使用する場合は、殻を煮沸消毒して水気を切っておく。
- (3) ⑤、⑥、⑦と①の身を汁気がほぼなくなるまで炒り煮する。
- (4) ②を3mmの小口切りにしてサラダ油で炒め④を混ぜる。

【もと味噌の作り方】

- (5) ⑨に⑪を最初は1滴ずつ加えながら分離しないよう素早く混ぜ、3分の1ほど混ぜたところで徐々にサラダ油の量を増やして全て混ぜ、最後に味噌を混ぜ合わせる。
- (6) 殻(むき身を使用する場合は耐熱皿でも可)に(4)、(3)、(5)の順に盛り、200℃のオーブンで6~7分焼き、③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
<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/ks-tihouken-sg/>

