

# 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

7

## 今月のオススメ食材は「ホヤ」です!

### ○ホヤの特徴

ホヤは、その姿から別名「海のパイナップル」とも呼ばれています。新鮮な身は鮮やかな山吹色で、さわやかな甘みと、ふくよかな磯の香り、クセになる旨味があふれる海の幸です。

ホヤには、人の味覚の基本となる甘味・塩味・苦味・酸味・旨味のすべてが揃っていると言われてしています。また、ミネラルが豊富で疲れやすい夏の健康維持に役立つ食材です。

「宮城ほや協議会」では、宮城県的美味しいホヤを広めていくとともに、鮮度管理の大切さを伝えるブランドとして、品質保持と鮮度管理※を徹底したホヤを「ほやの極み」として認定しています。



『ほやの極みブランドロゴマーク』

※「ほやの極み」の鮮度管理基準

- ①温度（冷やした状態（10度以下）を保つ）
- ②水（真水を吸わないように管理）
- ③時間（殻付ホヤは水揚げから2日以内で消費）



### ○地域性・季節感など

宮城県はリアス式海岸の穏やかな養殖漁場と豊富なプランクトンにより、日本一のホヤ生産量を誇ります。ホヤの養殖は、明治時代に旧唐桑村で始まり、そこから県内各地へ広がったと言われてしています。

ホヤのシーズンは、5月頃から出荷が始まり9月頃まで続きます。旬は初夏で、冬季の産卵期に向けて栄養を蓄え、身も厚くなり、甘味と旨味がぐんと増します。

磯の香りを味わえる生食もお薦めですが、塩辛などの加工品、天ぷらや唐揚げなど新しい食べ方も誕生しております。裏面のレシピなども参考に、様々な料理で旬を迎えたホヤをお楽しみください!



気仙沼市観光キャラクター  
「海の子 ホヤぼーや」



## 今月のおすすめ料理😊

# ホヤ玉

### 【材料】

4人前

- ① ホヤむき身 150g
- ② キャベツ 50g
- ③ 玉ねぎ 50g
- ④ 椎茸 20g
- ⑤ ガリ 30g
- ⑥ ネギ 30g
- ⑦ 卵 4個
- ⑧ 濃口醤油 小さじ2
- ⑨ 酒 小さじ2
- ⑩ サラダ油 適量

(A)ポン酢 100cc /  
水 100cc

(B)片栗粉 小さじ1 /  
水 小さじ2



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) ホヤを小角に切る
- (2) ②～⑥をみじん切りにする
- (3) フライパンにサラダ油をしき、弱火でゆっくりネギを炒め、香りを出す
- (4) 玉ねぎ、椎茸、ガリを加え中火でしんなりするまで炒める
- (5) キャベツを加えしんなりしたら、ホヤ、⑧、⑨を加え加熱する
- (6) 粗熱を取り、ときほぐした卵と混ぜ合わせ耐熱容器に4等分に流し入れ、  
120℃のオーブンで8分程度焼く
- (7) (A)を鍋に沸かし、(B)でとろみをつけ適量を上からかけ完成



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/>

