

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



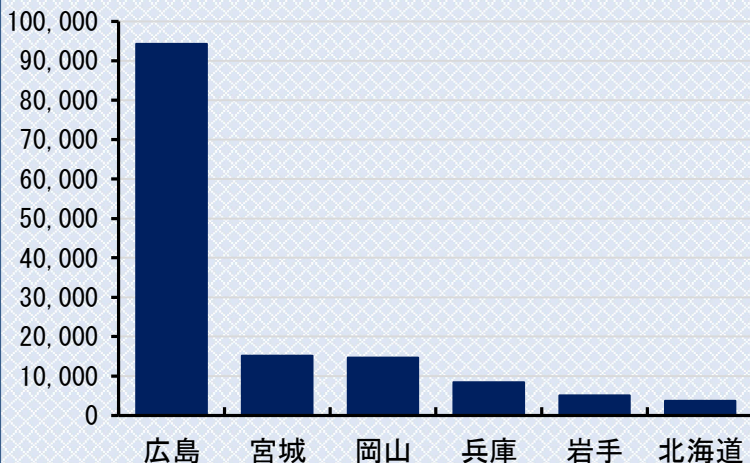
2025

11

今月のオススメ食材は「かき」です！

鍋やフライで食べると大変おいしいカキですが、その生産量は広島県が約9万4千トンと一番多く、2位が宮城県で約1万5千2百トン、3位が岡山県で約1万4千7百トン、そのほか兵庫県、岩手県、北海道と続きますが、広島県と宮城県、岡山県が主な産地となっています。宮城県では松島のカキが有名ですが、石巻市や女川町、南三陸町、気仙沼市など県北部でも盛んに養殖が行われています。

令和6年 全国のカキ生産量（トン）



宮城県では主に7月から8月にカキが産卵し、成長した幼生は岩などに付着します。生産者はこの時期に付着器（ホタテガイの貝殻）を海に投入し、幼生を付着させて稚貝（種カキ）を集めます。宮城県は全国でも有数の種カキ産地であり、県内外へと広く出荷されています。1960年代には、フランスでカキの大量斃死が発生した際、宮城県から種カキが輸出され、「フランスのカキの絶滅を、宮城県のカキが救った」と称されました。この恩返しとして、東日本大震災に際しては、フランスから多額の支援が寄せられました。

これから冬の季節が深まるにつれて、カキはグリコーゲンやアミノ酸などの栄養成分を蓄え、旨味が増していきます。スーパーなどの店頭にも、旬のカキが並び始める時期です。栄養満点なカキを、ぜひ食卓でご賞味ください。





「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！



カキのおすすりめ料理😊

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白胡椒 | 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：気仙沼リアス調理製菓専門学校
<https://koyo-gakuen.ac.jp/rias/>

【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ほど混ぜたところから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。

本記事「おすすめ料理」は、2021年11月号の再掲となります。
是非、旬のカキで美味しい料理をお楽しみください。

地場産品直売会in宮城県気仙沼合同庁舎

11/14(金) 11:00～13:00 宮城県気仙沼合同庁舎1階大会議室において地場産品直売会を開催します。気仙沼・南三陸の自慢の逸品が大集合！皆さまのご来場を心よりお待ちしております。