



おいしいものがたくさん! まんぷくみやぎ

宮城県には全国に誇るおいしい食材がたくさんあります。今号は水産物をご紹介します。

みやぎのソウルフード

みやぎのソウルフード「ホヤ」は、その見た目から「海のパイナップル」とも呼ばれ、さまざまな料理でおいしく食べられています。

特徴的な外見に対して、むき身は肉厚で柔らかく、鮮やかなオレンジ色をしています。さわやかな甘みやふくよかな磯の香り、独特の風味は、癖になるおいしさです。

老若男女にお薦めしたい豊富な栄養成分

ホヤは低カロリーにもかかわらず、塩味・酸味・苦味・甘味・うま味の五つの味を併せ持つ珍しい食材です。

また、豊富に含まれる亜鉛は味覚形成にも役立つと言われ、子どもの頃からホヤを食べることで、幅広い味覚の発達が期待されます。

そのほかにも、エネルギーや脂肪の代謝に関与するビタミンB12などのさまざまな栄養素が豊富に含まれており、老若男女に広くお薦めの食材です。

ホヤ



ホヤは人間と同じ脊索動物門に属する生物で、実は貝類よりもヒトに近い動物です。

ホヤ養殖の発祥地は、宮城県気仙沼市(旧唐桑村)で、県内の生産量は4355ト(令和3年度)と全国第1位を誇っています。歴史的にも生産量においても宮城を代表する養殖水産物であり、「みやぎのさかな10選」にも選ばれています。

食べ方

ホヤは、何より鮮度が重要です。殻付きの場合はすぐに調理するか、むき身にすることで、ホヤ特有のにおいを防ぐことができます。

産地では、刺身やホヤ酢が定番ですが、火を通すとうま味と甘味が引き立ち、初心者にもお薦めです。おいしいだしが出るのでお吸い物にしたり、ニンニクやオリーブオイルとの相性を生かしてパスタにしたりと、いろいろな調理法を楽しめ、お酒にもよく合う食材です。

また、干物や塩辛、燻製、蒸しホヤなどの加工品、天ぷら、唐揚げなど、新しい食べ方も次々に誕生しています。

食通をうならすホヤをぜひご賞味ください。



水産業振興課
022(211)2954



ホヤと夏野菜のニンニク炒め

🕒 調理時間20分程度

材料(2人分) ピーマン…………… 2個 塩・こしょう……………少々
ホヤ…………… 2~3個 ニンニク…………… 1片 オリーブオイル… 大さじ2
ナス…………… 2本 タカノツメ……………適宜

作り方

- ①ホヤをさばいて水洗いし、大きめの一口大に切る。ナス・ピーマンは乱切りにし、ニンニクは薄切りにする。タカノツメは種を取って、輪切りにする。
- ②フライパンを温めてオリーブオイルを引き、ナスを強火で炒める。
- ③皮が鮮やかな色になったら火を弱め、ニンニクとピーマンを加え、さっと炒める。
- ④最後にホヤとタカノツメを加えて手早く炒め合わせ、塩・こしょうで味を調える。

(1人分 / 157.3kcal 食塩相当量2.8g)
※この表示は目安です。

殻付きホヤの代わりに冷凍のむき身を使用するともっと手軽に作れます。

殻付きホヤのむき方はこちら



第47回宮城県水産加工品 品評会

県の水産加工業の振興を図るため、令和5年1月24日(火)に「第47回宮城県水産加工品 品評会」が開催されました。

県内で生産されたえりすぐりの水産加工品124品が出品され、最優秀賞の農林水産大臣賞に選定された「イタリアンバーグ(株式会社木の屋石巻水産)」をはじめ、計21品が水産庁長官賞、宮城県知事賞などを受賞しました。



イタリアンバーグ(株式会社木の屋石巻水産)