

毎月第3水曜日はみやぎ水産の日

みやぎ 水産の日



仙台地方振興
事務所管内版

仙台湾・地域のオススメは
ワカメだよ！



わか
め
布

日本の食卓におなじみの海藻、ワカメ。ビタミン、ミネラルが豊富で低カロリーなため、お子さんはもちろんママやパパにもうれしい食材です。根元の部分はメカブと呼ばれるワカメの種をつくる部分で、ねばねばとした食感が特徴です。メカブは、ご飯との相性もばっちりですが、サラダや納豆に加えて召し上がるのもおすすめです。特に当地域のワカメの多くは内湾で育てられ、柔らかさが特徴なので、風味豊かなワカメを是非この機会にご賞味下さい！

毎月第三水曜の週は 水産^{ウイーク}Weekだよ！

ワカメの部位と食べ方

栄養豊富かつ低カロリーなワカメには様々な部位があり、それぞれ異なる食感や食べ方を楽しむことができます。

茎

真ん中を通っている部位です。
シャキシャキとした食感なので、
サラダの具材などに適しています。

葉

ワカメといえば葉です。
みそ汁や酢の物など、様々な料理で活躍します。

メカブ

ワカメの根元にあるひだ状の部位
です。湯通しして細かく刻み、醤油
で味付けすれば、ご飯のお供に
ぴったりなおかずができます。



みやぎ 水産の日



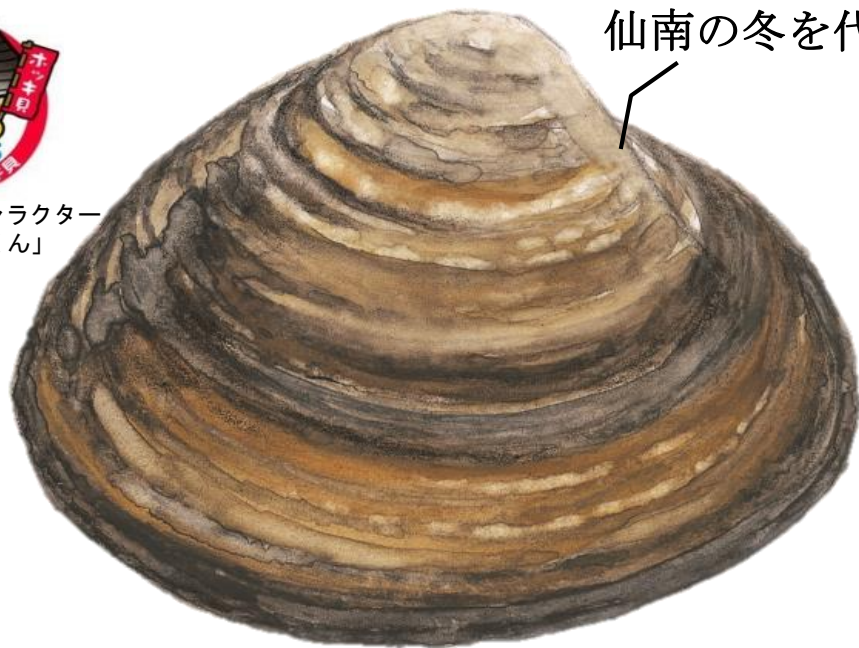
仙台地方振興
事務所管内版

仙台湾・地域のオススメは ホッキガイ だよ！

大きな身にあふれる旨み
仙南の冬を代表する名産



山元町観光PRキャラクター
「ホッキーくん」

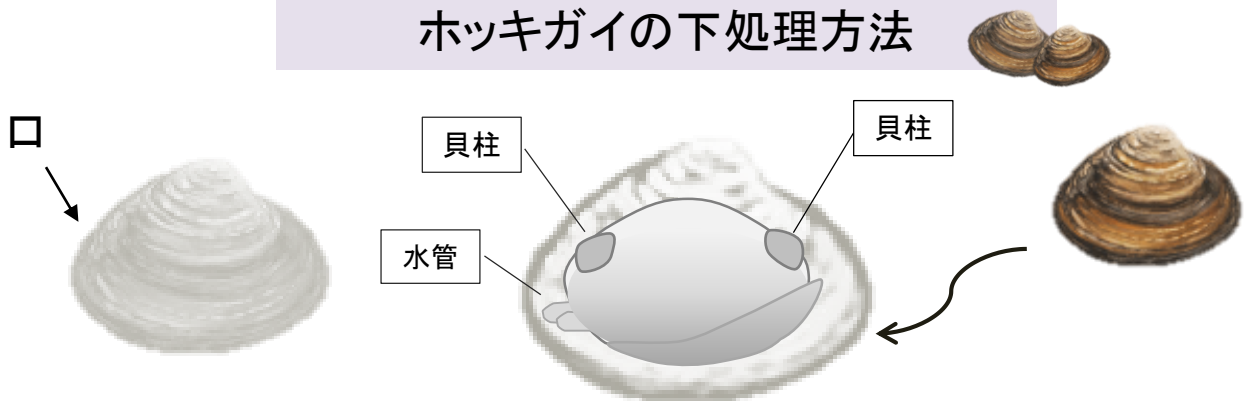


ほ
っ
き
が
い
北寄貝

冬から春が旬のホッキガイ（ウバガイ）は、仙台湾南部の砂浜域を中心に、漁獲量やサイズを決めて操業するなど、資源管理に基づき漁獲されています。肉厚の身にはたんぱく質、鉄分などを豊富に含んでおり、「冬の貝の王様」とも言われています。最盛期を迎えたホッキガイを是非ご堪能ください！

毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

ホッキガイの下処理方法



下処理の手順

①ナイフを口に差し込み、二つの貝柱を貝殻から切り離して身を取り出す。

②身を良く洗い、砂を取り除く。

③身の回りの水管・ヒモを外し、二枚におろし、黒いワタや細い軟骨を取り除く。

→下処理終了！

刺身や寿司、お吸い物やホッキ飯に！

身だけでなくヒモも食べられます。

