

毎月第3水曜日はみやぎ水産の日

みやぎ 水産の日 だより



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
か
め

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と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・みそ汁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。風味豊かな宮城のワカメの中でも、特に内湾で育てられた柔らかさが特徴の仙台湾のワカメを是非ご賞味ください！

毎月第三水曜の週は 水産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

わかめといえばこの「葉っぱ」です。
みそ汁や酢の物など、様々な料理で活躍します。

めかぶ

わかめ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。



発行：宮城県仙台地方振興事務所水産漁港部
「みやぎ水産の日」ホームページアドレス
<http://www.pref.miyagi.jp/site/suisannohi-sendai/>



みやぎ 水産の日 **だよ**



仙台地方振興
事務所管内版

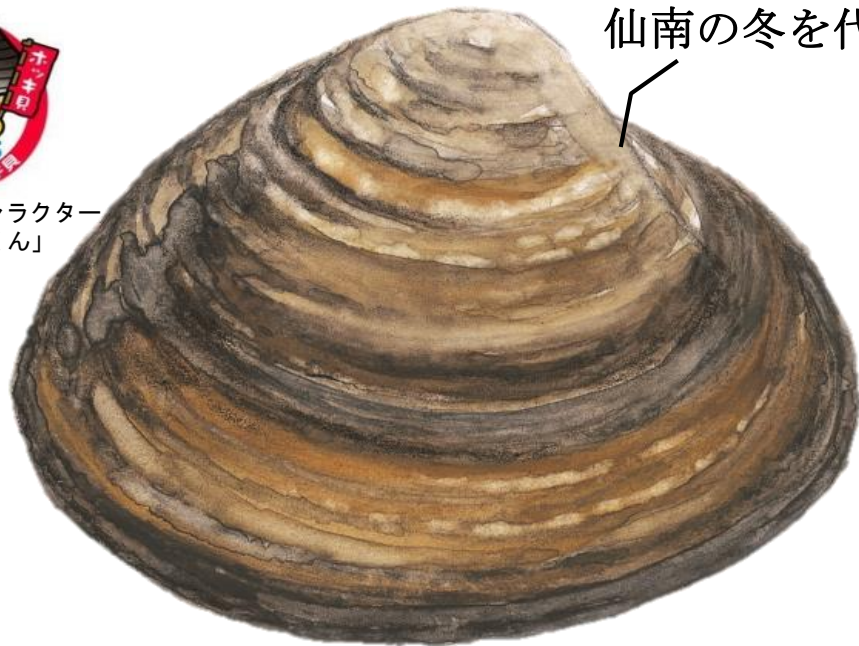
仙台湾・地域のオススメは

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」



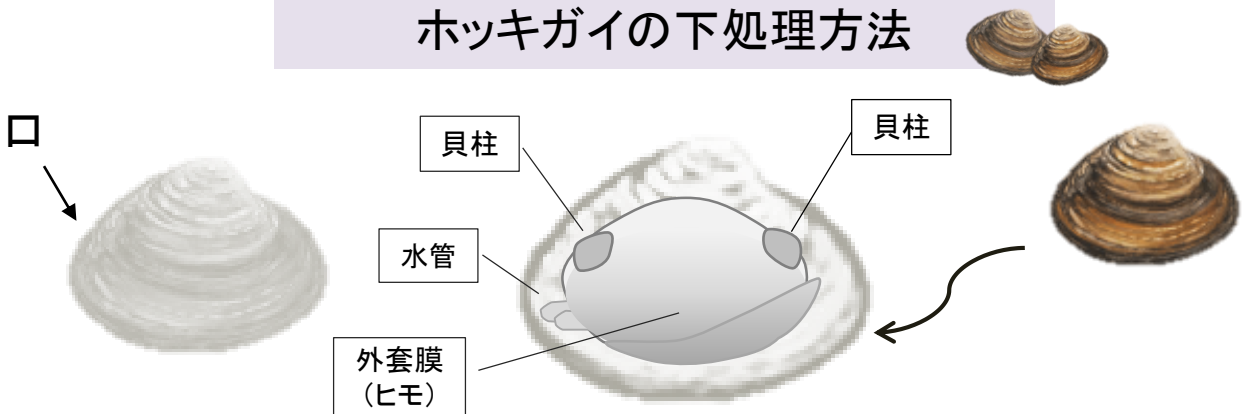
ほ
っ
き
が
い

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、仙台湾の「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ホッキガイを洗う。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身の周りの水管・ヒモを外し、二枚に下ろし、黒いわた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。

