

# 気仙沼水産漁港部だより



## 今月のオススメ食材は「ホタテガイ」です！

ホタテガイは、寒流系の砂泥域に生息する二枚貝です。名前の由来は、片側の貝殻を立て、船の帆のようにして海中を進むと考えられていたからと言われていますが、実際は、殻を閉じるときに吐き出す水流で素早く移動しています。



ホタテガイは、北海道や青森県、岩手県、宮城県で養殖されており、気仙沼市と南三陸町においても重要な養殖種となっています。

本県は、国内ホタテガイ養殖の南限にあたり、昭和32年に宮城県水産試験場気仙沼分場による養殖試験が開始され、昭和40年頃から県内へ広がりました。現在は北海道、青森県に次ぐ全国第3位の生産量を誇ります。

ホタテガイ養殖には、県外の産地から購入した貝を育成する「半成貝養殖」と、県内の海域で採取した稚貝から育成する「地種養殖」があります。どちらも貝殻の「耳」と呼ばれる部分に穴を開け、養殖施設に吊るす「垂下養殖」という方法が用いられています。

ホタテガイは血圧の正常化や、動脈硬化予防の効果があるタウリンを多く含みます。健康によく、美味しいホタテガイをぜひ、ご賞味ください！



垂下養殖されているホタテガイ



# ホタテのおすすめ料理😊

## ホタテガイの殻詰めグラタン

### 【材料】

① ホタテ貝柱 (ひと口大)	4個
② バター	10g
③ 玉葱 (みじん切り)	20g
④ マッシュルーム (スライス)	4個
⑤ 小海老 (ひと口大)	4尾
⑥ 白ワイン	50g
⑦ シュレッドチーズ	適量
⑧ パセリ	2枝
⑨ 塩・胡椒 (ホワイトソース)	適量
⑩ バター	22g
⑪ 薄力粉	22g
⑫ 牛乳	400g
⑬ 生クリーム	50g
⑭ 塩・胡椒 (飾り用ポテト)	適量
⑮ 男爵芋	2個
⑯ バター	20g
⑰ 塩・胡椒	適量



レシピ提供：気仙沼リアス調理専門学校  
<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) 鍋に②, ③, ④, ⑤, ①の順に入れて炒め, ⑥をくわえる。
- (2) 一煮立ちしたら⑨で下味をつけ, 火を止める。
- (3) 別の鍋に⑩を溶かし, ふるった⑪を入れよく炒める。
- (4) (3)の鍋に⑫を入れ, よく混ぜながらとろみがつくまでしっかり加熱する。
- (5) (4)に⑬, ⑭を入れて火を止める。
- (6) (2)と(5)を混ぜ合わせ, 器(※)に盛って⑦をかける。

(※) ホタテガイの殻を器にする場合は, 飾り用ポテトを縁に飾ってから具を入れて焼くと華やかになります。

- (i) ⑮を茹で, 柔らかくなったら水を切り裏ごしする。
- (ii) 鍋に⑯を溶かし, (i)と⑰を入れる。
- (iii) 星形の絞り袋に入れ, 器の縁にお好みで飾る。

- (7) 200℃のオーブンで加熱し, チーズが溶け焼き色がついたら取り出し, ⑧を散らして完成。



発行：宮城県気仙沼地方振興事務所 水産漁港部  
<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/ks-tihouken-sg/>

