



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。

ホヤ (マボヤ)



その姿かたちから「海のパイナップル」と呼ばれる「ホヤ(マボヤ)」。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で、さわやかな甘味とふくよかな磯の香り、独特の風味やうま味が癖になります。「みやぎのさかな10選」の一つで、3~4年かけて養殖された後、主に3月から8月にかけて水揚げされます。

宮城を代表する食材「ホヤ」

三陸の味として知られるホヤは、宮城を代表する水産物で、現在市場に出回っているもののほとんどが養殖ものです。

本格的に養殖が始まったのは昭和40年代以降で、国内生産のほとんどを宮城県が占めています。東日本大震災の影響を受けた後も、トップクラスの生産量を誇っています。

全ての味を持つ 不思議な食材

ホヤは、苦味・酸味・甘味・塩味・うま味の5つの味を併せ持つ珍しい食材であり、一度食べたら癖になる独特の風味やうま味を持っています。

冬の産卵後に身を太らせ始め、初夏(6~7月)になると、ブリコーゲンが冬に比べて約8倍になり、うま味と甘味が増す最もおいしい時期となります。

水揚げしたばかりのホヤをその場で食べるのが最もおいしいと言われるほど、ホヤは新鮮さが命。最近では冷凍技術が向上し、旬のときに水揚げされたばかりのホヤがむき身で瞬間凍結され、場所や季節を問わずおいしく食べられるようになっています。

代表的な食べ方は、刺身やホヤ酢です。また、火を通すとうま味と甘味が引き立つため、蒸しホヤや唐揚げ、パスタなどもオススメです。

問 水産業振興課

☎022(211)2954

和風ホヤパスタ



1人分 / 310kcal 食塩相当量3.9g

※この表示値は、目安です

材料(2人分)

殻付きホヤ(大) …… 1個	パスタ(1.4mm) …… 160g	塩 …… 小さじ1/2弱(2.6g)
青ネギ …… 4本	オリーブオイル …… 大さじ1	七味唐辛子 …… 適量
キャベツ …… 3枚	昆布茶(顆粒) …… 小さじ1	刻みノリ …… 少々

作り方

- ①ホヤは殻を剥いて、内臓や糞を除去してからよく洗い、キッチンペーパーなどで水気を拭き取る。
 - ②ホヤは細切り、青ネギは長さ3cmに切り、キャベツは一口大にちぎっておく。
 - ③パスタは、たっぶりの熱湯で所定の時間ゆでる。
 - ④フライパンにオリーブオイルを引き、最初にキャベツを炒め、しんなりしたらホヤを加える。
 - ⑤④にパスタのゆで汁を半カップ入れ、昆布茶・塩を加えて味を調える。
 - ⑥ゆで上がったパスタを湯切りして⑤に加え、さっと炒め合わせる。
 - ⑦皿に盛り、青ネギを散らし、お好みで七味唐辛子を振り、最後に刻みノリを天盛りする。
- ※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。

第46回宮城県水産加工品品評会

宮城県の水産加工業の振興を図るため、令和4年1月26日(水)に「第46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122品が出品され、最優秀賞の農林水産大臣賞に「有限会社ムラカミ」が出品した「MISO SOUP(ミソスープ)」が選定されたほか、計21品が水産庁長官賞、宮城県知事賞などの賞を受賞しました。

