

6
June 2018

毎月第3水曜日は
みやぎ

水産の日

だより



「みやぎ水産の日」とは…

宮城県には、身近においしくて
豊富な海の幸があるのをご存知ですか？

県では、もっともって県民の皆さんに宮城のおいしい水産物
を知って、食べてもらおうと毎月第3水曜日を「みやぎ水産の
日」と決めました。むすび丸と一緒に、宮城のおいしい水産物
をPRしていきます。みんな食べてください！

今月の旬は…

ホヤ

ホヤは宮城県が全国一の生産量を誇る初夏の味覚の一つです。その特徴的な見た目から「海のパイナップル」と呼ばれており、独特な風味と旨みは他の食材にはないホヤだけの魅力といえます。刺身や酢の物、和風サラダなど、生で食べることもおすすめですが、天ぷらや炒めものなど加熱した料理にも最適です。ぜひ、今が旬のホヤをお召し上がりください。



「ホヤ」のおすすめ簡単レシピ



ホヤの和風セビーチェ

調理時間
15分

▶ レシピを動画で紹介中!

Point



●ゆずこしょうとレモンとオリーブオイルでドレッシングを作ります。

材料(2人分)

ホヤ	1個	キュウリ	1本
レモン	1個	調味料	
ミニトマト	6個	オリーブオイル	大さじ2
紫玉ねぎ	1/2個	ゆずこしょう	小さじ1
セロリ	1本		

作り方

- ①レモンを縦に半分に切り、中身はくり抜き、果汁をしぼる。
- ②ミニトマトを四つ切りにし、紫玉ねぎ、セロリ、キュウリをみじん切りにする。
- ③ホヤをさばき、食べやすい大きさに切る。
- ④オリーブオイル、ゆずこしょう、レモン汁を混ぜてドレッシングを作る。
- ⑤ホヤと②でカットした野菜をドレッシングで和え、レモンの器に盛りつける。

ホヤのガーリックオイル炒め

調理時間
10分

Point



●ホヤは加熱しても美味しくいただけます。加熱しすぎると固くなるので注意しましょう。

材料(2人分)

ホヤ	1個	調味料	
マッシュルーム	2個	オリーブオイル	大さじ1
ニンニク	1片	塩	ひとつまみ
とうがらし	少々		

作り方

- ①ニンニクは芽をとる。包丁の刃元を使って叩き潰す。
- ②フライパンに、ニンニク、とうがらし、オリーブオイル、塩を入れ弱火で加熱する。
- ③ホヤをさばき、食べやすい大きさに切り、マッシュルームは四つ切りにし、全体に火が通るまで加熱する。

