



毎月第3水曜日は  
みやぎ

8  
August 2018

# 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、もっともっと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。みんな食べてけらいん！

今月の旬は…

## ホタテ

ホタテガイは宮城を代表する浜の幸です。本県の生産量は北海道、青森に次ぐ全国第3位であり、県内では主に牡鹿半島以北の女川湾や雄勝湾、志津川湾で生産されています。春から夏にかけて餌である植物プランクトンをたくさん食べているため、この時期のホタテガイは身が厚くおいしくなります。新鮮な貝柱はお刺身がオススメですが、和洋中どんな料理とも相性は良いため、様々な料理でお楽しみください。





# 「ホタテ」のおすすめ簡単レシピ

## ホタテとトマトの冷製スパゲッティ

調理時間  
20分

レシピを動画で紹介中！



●細めのパスタの方がソースに良く絡みます。

## 材料(2人分)

刺身用ホタテ貝柱	2個	レモン	1/2個
トマトジュース	200cc	スパゲッティ(細め)	100g
トマトピューレ	50cc	調味料	
玉ねぎ	1/2個	塩(スパゲッティ用)	大さじ1
赤ピーマン	1/2個	砂糖	小さじ1
キュウリ	1/2個	塩	一つまみ

## 作り方

- ①お湯に塩を入れ、スパゲッティ(細め)を茹で、流水で冷やしておく。
- ②ホタテをサッと茹でた後、氷水で冷やし、1cm角の大きさに切る。
- ③玉ねぎ、赤ピーマン、キュウリをみじん切りにする。
- ④トマトジュース、トマトピューレ、砂糖、塩、レモンの搾り汁を混ぜ合わせたトマトソースにパスタを混ぜ、角切りにしたホタテ、みじん切りにした野菜をトッピングする。

## 生ホタテのごまドレッシングあえ

調理時間  
10分

●ゴマで香ばしさをプラス。

## 材料(2人分)

刺身用ホタテ貝柱	150g	ドレッシング	
プチトマト	6個	すりからし	少々
グリーンリーフ	4枚	ごま油	大さじ1/2
キュウリ	1/2	めんつゆ	大さじ1
アボカド	1/2個	酢	大さじ1
		すりごま(白でも黒でもOK)	大さじ1/2

## 作り方

- ①キュウリを2mm幅の輪切りにし、アボカドを1cm幅の角切りにする。グリーンリーフは食べやすい大きさにちぎる。
- ②ホタテは1cm角の食べやすい大きさに切る。
- ③ドレッシングを作る(材料を全て混ぜ合わせてください)。
- ④グリーンリーフの上にプチトマト、キュウリ、アボカド、ホタテをのせて最後にドレッシングをかける。

