

食卓で魚を食べよう

毎月第3水曜日は
みやぎ
水産の日宮城の水産物を
食べよう!仕事も全部放ったって
食べたくなるよ
「ホタテガイ」

宮城県は、ホタテ養殖の南限とも言われ、北海道や青森県に次ぐ生産地です。三陸沿岸は、ホタテの餌となるプランクトンが豊富で、比較的波も穏やかなため、成長が早く、弾力のある肉質と甘みの特徴のホタテが養殖されています。

今月のお薦め

ホタテ

【ホタテの貝焼き】

■材料（二人分）

- ・殻付きホタテガイ（大）..... 2枚
- ・味噌..... 小さじ2
- ・みりん..... 小さじ1/2
- ・卵..... 1個
- ・青ネギ..... 2本

作り方

- 1 ホタテガイは殻をむき、黒い内臓を取り除き、貝柱、ひも、卵（精）巣※に分けて塩水で洗う。
- 2 貝柱は縦4つに、ひもは3cmに、卵（精）巣は半分切っておく。
- 3 味噌とみりんは大きじ1の水で溶き、青ネギは小口に切っておく。卵はよく溶いておく。
- 4 深みのある方の殻に3の味噌汁を入れて、火にかける。
- 5 煮立ったら2を加え、さっと煮たら、溶き卵を回しかけ、仕上げに3の青ネギを散らす。

※卵巣は薄紅色、精巣はベージュ色。





旬の魚

ワカメ(メカブ)

【ワカメとサバ水煮缶のなます】

■材料(二人分)

- ・サバ水煮缶..... 1/2 缶
- ・玉ねぎ..... 1/2 個
- ・大根..... 5cm
- ・塩蔵ワカメ..... 10g
- ・しょうゆ..... 小さじ1
- ・醸造酢..... 小さじ2
- ・みりん..... 小さじ2
- ・天然塩..... 少々
- ・白胡麻..... 少々

作り方

- 1 塩蔵ワカメは水で戻して、小口に切っておく。
- 2 玉ねぎはスライサーで薄切りにし、水にさらしておく。
- 3 大根はマッチ棒位の細切りにし、塩少々を振りかけ、しんなりさせる。
- 4 水気を切ったワカメ、玉ねぎ、大根を混ぜ合わせる。
- 5 サバ缶はよくほぐしてから汁ごと4に混ぜ込む。
- 6 5にしょうゆ、酢、みりんを混ぜ合わせ、小鉢に盛り付け、白胡麻を振る。



旬の魚

ホッキガイ

【ホッキ飯】

■材料(二人分)

- ・殻付ホッキガイ..... 2 個
- ・薄口しょうゆ..... 大さじ1
- ・料理酒..... 大さじ1
- ・みりん..... 小さじ1/2
- ・米..... 1 合
- ・木の芽(山椒)..... 6 枚

作り方

- 1 米はよく研いでザルで水を切っておく。
- 2 ホッキガイは殻を剥いて黒い内臓を取り除き、身(足)、ひも、貝柱、水管に分けて水で洗う。(水管の周りは砂が付いているので丁寧に。熱湯をかけると粘液を取りやすい。)
- 3 身は1cm幅に、ひもは3cmに切っておく。
- 4 薄口しょうゆ、料理酒、みりんを合わせて沸かし、3の身やひも、2の貝柱や水管を加えて30秒ほど煮て煮汁と分けておく。
- 5 1の米と4の煮汁、炊飯器の所定目盛りまで水を加えて炊き始める。
- 6 炊き上がった4のホッキガイを混ぜ合わせ、少し蒸らす。茶碗に盛り、木の芽を散らす。

