

6月  
JUNE

# 今月のお薦め！ 海のパイナップル

(ホヤ)

## モzzarellaとホヤの わさび醤油風味

毎月第3水曜日は  
みやぎ  
水産の日  
宮城の水産物も食(よ)く!

その姿かたちから「海のパイナップル」と称されるホヤ。宮城県では、気仙沼から石巻の沿岸部で盛んに養殖され、生産量は全国一位を誇ります。  
酸味・苦味・甘味・塩味・うま味の五味すべてを持つ食材で、その味わいにハマる方も多い、みやぎの初夏の味覚の代表格。栄養たっぷり、三陸の海の恵みをご堪能ください。



レシピ提供: 森永乳業株式会社

味わい豊かな宮城県産のホヤと  
ミルク感たっぷりのモzzarellaチーズは相性抜群！  
わさび醤油と大葉の風味が  
両者のうま味をさらに引き立てます。

材 料  
(2人分)

クラフトフレッシュモzzarella	1袋
ホヤむき身(生食用)	50g
大葉	2枚
★エキストラバージンオリーブオイル	大さじ1
★醤油	小さじ1
★練りわさび	小さじ1

作り方

- モzzarellaは水気をふき取ってから厚さ8mm程のいちよう切りにし、ホヤは食べやすい大きさに切る。
- ★の材料を混ぜ合わせる。
- 皿にモzzarellaとホヤを盛り付けて、千切りにした大葉を乗せ、②をかける。



第40回

## 全国豊かな海づくり大会

よみがえる 豊かな海を 輝く未来へ ~食材王国みやぎ大会~

令和2年 9月26日(土)・27日(日)

むすび丸





## ワタリガニの かに玉

### 材 料(2人分)

ワタリガニ……………2杯	★甘酢あん
卵……………3個	★中華スープ(素(顆粒)) 大さじ1/2
長葱……………1本	★砂糖……………大さじ1/2
グリーンピース(缶)大さじ1	★酢……………大さじ1と1/2
塩……………少々	★醤油……………小さじ1
料理酒……………大さじ1/2	★水……………100ml
サラダ油 大さじ1と1/2	片栗粉……………大さじ1/2
	生姜汁……………小さじ1



### 作り方

- ワタリガニはよく洗い、沸騰させた1%程度の塩水で15分茹で、身を取り出してほぐしておく。
- ★の材料を鍋に入れて熱し、水で溶いた片栗粉でとろみを付け、最後に生姜汁を加えて混ぜる。
- 卵をボウルに割り入れて、料理酒と塩一つまみを加えてよく溶いてから、カニの身と小口に切った長葱を混ぜ合わせる。
- フライパンにサラダ油を敷いて熱し、③を流し入れる。
- 箸で掻き回してから卵が半熟のうちに周囲を内側に寄せて丸く仕上げ、蓋をして弱火で蒸らす。
- 皿に盛り、甘酢あんをかけてグリーンピースを散らす。



## イワシの ハーブパン粉焼き

### 材 料(2人分)

マイワシ……………	4尾
レモン……………	1/2個
塩……………	少々
こしょう……………	少々
★ニンニク……………	1片
★バセリ……………	1枝
★タイム……………	2枝
★パン粉……………	大さじ4
★粉チーズ……………	大さじ1
★オリーブオイル……………	大さじ1

### 作り方

- ニンニクとバセリは微塵切りに、レモンは薄切りに、タイムは葉を枝から外しておく。
- イワシは頭と内臓を取り除き、水洗いする。背開きにして、腹骨をすき取る。
- ②に塩こしょうを振っておく。
- ★をボウルでよく混ぜ合わせる。
- アルミホイルにオリーブオイル(分量外)を塗り、④のイワシを並べ②を上に乗る。
- ⑤を200℃に予熱したオーブンで7～8分焼く。
- 皿に盛り、レモンを添える。

