



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。今号も水産物をご紹介します。

## 高級食材 アワビ



コリコリ食感がたまらないエゾアワビ

高級食材で有名なアワビの仲間のうち、宮城県には、「エゾアワビ」という種類が分布し、七ヶ浜町以北の岩礁域に生息しています。うま味が強く、ほどよい磯の香りとコリコリとした歯ごたえがあり、刺身や酒蒸しなどでおいしく食べられます。

### つくり育てるアワビ資源

アワビ資源を守るため、全国各地で、漁獲量や漁獲サイズの規制のほか、餌となる海藻を増やすための漁場を造成する活動などが行われています。

県は、つくり育てる漁業を推進するために、県水産技術総合センターの種苗生産施設で、3ヶ月のアワビの稚貝を年間100万個つくり、

七ヶ浜町以北の海へ放流しています。放流された稚貝は、天然のワカメやコンブなどの海藻類を食べて育ち、4年で漁獲サイズの約9ヶ月に成長します。

### 食べたもので変わるアワビの殻の色

アワビの殻の色は茶色や緑色とさまざまで、成長過程で食べる海藻によっても変化します。例えば、ワカメを多く食べたアワビは、殻がより青緑色になります。

### アワビを守る取り組み

宮城県沖では、東日本大震災以降、海水温の上昇やウニの被害などによって、海藻が失われる「磯焼け」が問題となっています。磯焼けが広まると、アワビは、餌となる海藻の枯渇により成長不良となり、個体数の減少にまでつながります。

対策として、宮城県漁業協同組合石巻地区支所などで構成する団体は、海藻を守るために、今年から、磯焼けの起こったエリアのウニを採り、そのエリアに海藻を移植していく取り組みを始めました。採ったウニは、陸上施設で育てて販売し、収益の一部を海藻の移植活動費にあてる計画です。

## アワビのステーキ 調理時間約30分

### 材料(2人分)

殻付きアワビ	2杯	レモン	1/4個
パプリカ赤	1/2個	塩こしょう	少々
パプリカ黄	1/2個	白ワイン	小さじ2
アスパラガス	2本	バター	20g

### 作り方

- ①パプリカは一口大の三角形に切り、アスパラガスは根元の皮をむく。
- ②フライパンにバターを溶かし、下ごしらえしたアワビを入れてふたをして2分ほど弱火で蒸す。
- ③②を裏返し、フライパンの空いたスペースに①のパプリカとアスパラガスを加えて炒める。



1人分/145kcal 食塩相当量0.7g  
※この表示値は目安です。

- ④塩こしょうとワインを振りかけ、さっと炒める。
- ⑤アワビを取り出して1cmくらいの厚さに切り、皿に1/8にカットしたレモン、野菜類と共に盛り付け、フライパンのソースをかける。

## アワビの下ごしらえ

- ①アワビは殻付きのまま、身のぬめりや汚れをタワシで取り除き、水でよく洗う。
- ②殻の薄い方から殻に沿ってバターナイフなどを入れ、身を殻から外す。
- ③肝を貝柱から手で外す。
- ④貝柱の口(硬い部分)を包丁で取り除く。

## アワビ以外にも「つくり育てる」取り組み ホシガレイ

ホシガレイは成長がとても早く、大型になること、市場での単価が高いものでは1kgあたり1万円を超える高級魚であることから、新たな栽培漁業の対象として各地で注目されています。

宮城県は、平成7年度からホシガレイの種苗生産・放流に取り組んでおり、令和元年度までに平均全長3～10cmの稚魚を約82万尾放流しました。



放流の様子



ホシガレイの成魚

表紙にも掲載!