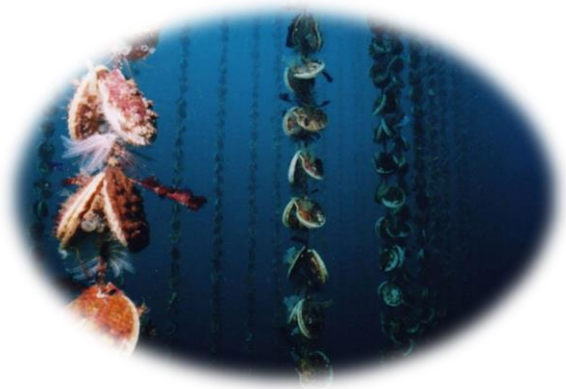


気仙沼地域

地元水産物を活用したレシピ集



宮城県気仙沼地方振興事務所水産漁港部



～はじめに～

- ・宮城県気仙沼地方振興事務所水産漁港部では、「みやぎの農商工連携・6次産業化支援強化事業」により、気仙沼市内飲食店、宮城県漁業協同組合唐桑支所と連携し、地元水産物の更なる消費拡大、地産地消の推進に取り組んでいるところであります。
- ・その他にも、宮城県では、県民の方々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」と定め、宮城県産水産物のPR活動を実施しております。
- ・このレシピ集は、地元水産物の消費拡大に向けた取組みの一環として、気仙沼市内で開かれた試食会や料理教室等で考案された料理を広く、紹介するため作成したものです。

目次

1	アカザラガイのグラタン（西京味噌風味）	1
2	シーフードアヒージョ	2
3	シーフードパエリア	3
4	シーフードオムライス	4
5	シーフードトマトソーススパゲティ	5
6	アカザラガイのスープ	6
7	アカザラガイのコロッケ（クリーム風）	7
8	アカザラガイの炊き込みご飯	8
9	アカザラガイの香草焼	9
10	アカザラガイとキノコのソテー	10
11	ホタテとキウイのカルパッチョ	11

（食材紹介）

◎アカザラガイ	12
---------	----

～普及協力店舗等～

- ・BRUNCH（ブランチ）
- ・CORVO（コルボ）
- ・ゆう寿司バイパス店
- ・宮城県漁業協同組合唐桑支所，唐桑支所女性部



1 アカザラガイのグラタン（西京味噌風味）



アカザラガイの貝殻を皿として使い、グラタンを西京味噌風味に仕上げた料理です。



—材料—（1人分）

- ・アカザラガイ（殻付） 2個
- ・とろけるチーズ 適量
- ・西京味噌 適量
- ・ホワイトソース 適量

ホワイトソース材料

- ・バター 25g
- ・小麦粉 35g
- ・牛乳 500cc

—作り方—

- ① アカザラガイの身を貝殻から外しておく。
- ② 鍋にバターを溶かし、小麦粉を入れて、よくかき混ぜてから牛乳を加え、とろみが出るまで弱火で混ぜる。（ホワイトソース）
- ③ アカザラガイの貝殻の上にホワイトソースを適量のせた後、アカザラガイの身、チーズ、西京味噌をのせ、180～200℃のオーブンで5～10分程度焼き、皿に盛り付けたら出来上がり。

☆ポイント

- ・オーブンで焼くときは、様子を見ながら少し焦げ目がつくまで焼く！

2 シーフードアヒージョ



アヒージョは、食材をオリーブオイルとにんにくで煮込む料理です。貝類をたくさん使うことで貝そのものとだしがたっぷりとしみ込んだオリーブオイルを楽しむことができます。



一材料一（2人分）

- ・ムラサキイガイ（殻付） 4個
- ・アカザラガイ（むき身） 4個
- ・カキ（むき身） 8個
- ・オリーブオイル 100cc
- ・にんにく 2片
- ・たかのつめ 少々
- ・塩 少々
- ・粉チーズ 適量
- ・パセリ 適量
- ・レモン 1/4

一作り方一

- ① にんにくをスライスし、たかのつめは種を取り、輪切りにする。
- ② フライパンに、オリーブオイルをひき、にんにく、たかのつめを入れ、火にかける。にんにくを焦がさないように弱火でオリーブオイルを熱し、にんにくの香りがたったら火を止める。
- ③ ②のフライパンの上にムラサキイガイ、アカザラガイ、カキを並べて塩を軽く振る。
- ④ フライパンにフタをして、弱火で10分程度オリーブオイルで煮る。
- ⑤ 仕上げに粉チーズやパセリ、レモンを添えて出来上がり。

☆ポイント

- ・魚介類のだしが出たオリーブオイルをバケット（パン）にしみ込ませてお楽しみください☆

3 シーフードパエリア



スペイン料理として有名なパエリアですが、三陸産の魚介類もよく合います。



—材料— (4人分)

・アカザラガイ (殻付)	4個
・ムラサキイガイ (殻付)	4個
・ホタテガイ (むき身)	4個
・エビ	4尾
・米	1合
・水	400cc
・にんにく	1片
・玉ねぎ	1/4個
・湯むきトマト	1/4個
・オリーブオイル	大さじ1
・サフラン	少々
・塩	少々
・コショウ	少々
・白ワイン	少々
・パセリ	適量
・パプリカ	1/2個
・レモン	1個

—作り方—

- ① にんにく、玉ねぎ、トマトをスライスし、パプリカを細切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを入れて火にかける。香りがたったら、ホタテガイ、エビを入れ、塩・コショウで炒める。
- ③ 火が通ったら、ホタテガイ、エビをフライパンから取り出す。
- ④ ホタテガイ、エビを取り出したフライパンに玉ねぎとトマトを加えて炒める。
- ⑤ ④にアカザラガイ、ムラサキイガイ、水、白ワイン、サフラン、塩ひとつまみを入れ、フタをして、強火にする。
- ⑥ アカザラガイ・ムラサキイガイが煮えたらフライパンから取り出す。
- ⑦ 米(※)をパラパラ入れる。フタをしないで強火で5分煮込む。その後、フタをして弱火で10分煮て、フタを取り外してさらに弱火で10分煮て、水分を飛ばす。
- ⑧ 火を止め、アカザラガイ、ムラサキイガイ、ホタテガイ、エビ、パプリカを並べ再度フタをして蒸らす。仕上げにパセリ、レモンをトッピングしたら、出来上がり。

☆ポイント

・米は洗わずに使用する！

4 シーフードオムライス



アカザラガイのだしがたっぷりしみ込んだバターライスとアカザラガイの身を使ったオムライスです。



一材料一（2人分）

（アカザラガイのバターライス）

・米	1合
・アカザラガイ（生むき身）	4個
・バター	10g
・コンソメ	少々
・塩	少々
・水	200cc

（オムレツ材料）

・卵	4個
・生クリーム	120cc
・バター	20g
・ケチャップ	適量
（若しくはデミグラスソース）	

一作り方一

（アカザラガイのバターライス）

- ① 米，アカザラガイ，バター，コンソメ，塩，水を炊飯器に入れて炊く。
- ② 炊き上がったバターライスを皿に盛り付けておく。
- ③ 卵を割り，生クリームを入れてしっかり混ぜる。（卵液）
- ④ フライパンにバターを溶かし，温まったら③で作った卵液を一気に入れる。
- ⑤ 卵液のまわりから固まってくるので，中央にへらで押し入れていく。全方向から中央にずらし，卵液が流れなくなったら，卵をひっくり返さずにバターライスの上に流しのせる。
- ⑥ 仕上げにケチャップやデミグラスソースをかけて出来上がり。

☆ポイント

・オムレツは1人分（卵2個・生クリーム60cc）ずつ作るとうまいくきます！

5 シーフードトマトソーススパゲティ



シーフードスパゲティにアカザラガイを使うことでソースに負けない濃厚な旨味が楽しめます。



一材料一（2人分）

（トマトソース）

・にんにく	2～3片
・玉ねぎ	1/2
・オリーブオイル	適量
・ホールトマト	1缶の1/2
・コンソメ（粉末）	少々
・赤ワイン	50mL
・ローリエ	1枚

（スパゲティ）

・スパゲティ	100g
・アカザラガイ（殻付）	2～3個
・玉ねぎ	少々
・マッシュルーム	少々
・トマトソース	大さじ3～4杯
・ケチャップ	大さじ1～2杯
・白ワイン	少々
・オリーブオイル	適量

一作り方

（トマトソース）

- ① にんにくをすりつぶし、玉ねぎをみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを炒め、香りがたったら、玉ねぎを入れて、しっかりと炒める。
- ③ 鍋に②とホールトマトを入れ、弱火で15～20分煮る。様子を見ながら、時々あくを取る。
- ④ 鍋の火を止めて粗熱をとり、ホールトマトをミキサーにかけたあと、こし網ですりつぶすようにこし、こしたものを鍋に入れ、赤ワイン、コンソメ、ローリエを加える。
- ⑤ 弱火で10～15分煮詰めたら、出来上がり。

※市販のトマトソースでも可。

（スパゲティ）

- ① 玉ねぎ、マッシュルームをスライスし、アカザラガイの身を貝殻から外しておく。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、玉ねぎ、マッシュルーム、アカザラガイを入れて炒め、塩・コショウで下味をつける。
- ③ ②にトマトソース、ケチャップ、白ワインを入れ、弱火で1～2分加熱する。
- ④ ③にゆでておいたスパゲティをからめ、塩・コショウで味を整えたら出来上がり。

☆ポイント

・仕上げにお好みにオリーブオイル、パセリ、粉チーズ等をかけてお召し上がりください☆

6 アカザラガイのスープ



—材料— (2人分)

- ・アカザラガイ (殻付) 4～6個
- ・玉ねぎ 適量
- ・ベーコン 適量
- ・コンソメ (スープの素) 少々
- ・塩 少々
- ・水 300cc

生のアカザラガイからだしを取り、
貝本来の味が楽しめるスープです。



—作り方—

- ① 玉ねぎを薄切りし、ベーコンを1cm角に切る。
- ② アカザラガイをボイルまたは少量の水で蒸し、出ただしをキッチンペーパー等でこす。
- ③ ②を水でのばし、塩・コンソメで味を整える。
- ④ アカザラガイ、玉ねぎ、ベーコンを入れ、ひと煮たちさせ、玉ねぎに火が通ったら、出来上がり。

☆ポイント

・だしをこす時は、しっかりと雑物を取り除く！

7 アカザラガイのコロッケ（クリーム風）



—材料—（4人分）

・アカザラガイ（生むき身）	4個
・ワンタンの皮	8枚
・絹ごし豆腐	1/4丁
・マヨネーズ	少々
・とろけるチーズ	少々
・小麦粉	適量
・卵	適量
・パン粉	適量

クリーム等を揃えなくても、身近な絹ごし豆腐で手軽にできるクリーム風のコロッケです。



—作り方—

- ① アカザラガイをボイルし、半分に切る。
- ② ワンタンの皮に絹ごし豆腐をスプーンでひとすくい置き、マヨネーズ、アカザラガイ、とろけるチーズをのせて包む。
- ③ そのまま静かに小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
- ④ 約180度に温めた油できつね色になるまで揚げて、出来上がり。

☆ポイント

・ワンタンの皮を包む際は、シューマイのように包む！

8 アカザラガイの炊き込みご飯



アカザラガイのだしがたっぷりとしみこんだ貝の味を存分に楽しめる料理です。



一材料一（4人分）

・アカザラガイ（生むき身）	200g
・にんじん	1/4本
・ごぼう	1/5本
・米（うるち米）	3合
・もち米	うるち米の量の 1/10
・薄口醤油	大さじ3
・砂糖	少々
・塩	少々
・酒	大さじ2
・昆布	15cm1本

一作り方一

- ① 米ともち米を混ぜて、炊く30分前に水洗いして、ザルに上げる。
- ② にんじん、ごぼうを千切りにする。
- ③ アカザラガイは、ウロ（黒い部分）を取っておき、アカザラガイの身が大きい場合は、2つ又は4つに切る。
- ④ 薄口醤油、砂糖、塩、酒を合わせて調味料を作る。
- ⑤ 米と調味料と水を合わせて昆布を入れ、白米同様の水加減にしてから、にんじん、ごぼう、アカザラガイを入れて炊き上げれば、出来上がり。

☆ポイント

- ・アカザラガイの代わりに、カキやホタテガイでもOK
- ・カキを使う場合は、事前に塩水でよく洗い水気を切って、蒸しておきます！
- ・カキを蒸したときの煮汁は、ご飯を炊くときにお好みで加えるとより一層風味が引き立ちます！

9 アカザラガイの香草焼



焼いたアカザラガイを3種のハーブと絡めたイタリアンな料理となっております。



—材料— (2人前)

- ・アカザラガイ (殻付) 10枚
- ・オリーブオイル 40cc
- ・にんにく 1片
- 〔 タイム 1枝
- ローズマリー 1枝
- イタリアンパセリ 1枝
- (若しくはハーブミックス)
- ・塩 ひとつまみ

—作り方—

- ① アカザラガイを200℃のオーブンに入れ、貝殻が開いたら取り出す。
- ② にんにく、タイム、ローズマリー、イタリアンパセリをそれぞれきざみ、オリーブオイル、塩ひとつまみを加えて混ぜ合わせる。
- ③ 上の貝殻を外し、②を身が付いている貝の上へのせ、あらためて200℃のオーブンで3分程度焼いたら、皿に盛り付けて出来上がり。

☆ポイント

- ・出来上がった料理にレモンを絞って食べるのもオススメ!
- ・盛り付ける際にイタリアンパセリを添えると彩り良くインスタ映え☆

10 アカザラガイとキノコのソテー



アカザラガイとキノコのだしがしみこんだオリーブオイルを使ったイタリア風の料理となっております。



一材料一（2人前）

・アカザラガイ（生むき身）	4個
・エリンギ	1本
・しめじ	1/3株
・オリーブオイル	40cc
・にんにく	1片
・塩	ひとつまみ
・赤とうがらし	1本
・タイム	1枝

一作り方一

- ① にんにくをつぶし，赤とうがらしを輪切り，エリンギを4等分し，しめじは石づきを切り，小房に分ける。
- ② フライパンにオリーブオイルとつぶしたにんにくを入れて火にかけ，香りを出す。
- ③ 香りがたったらキノコを入れて，火が通ったらアカザラガイ，輪切りにした赤とうがらしを5～6個程度，タイム，塩ひとつまみ入れて弱火で軽く炒める。
- ④ 軽く炒めた後，塩で味を調節し，耐熱容器に盛りつけたら出来上がり。

☆ポイント

・バケット（パン）にオリーブオイルをしみ込ませて食べるのもオススメ！

11 ホタテとキウイのカルパッチョ



一材料一（2人前）

・ホタテガイ（むき身）	2個
・キウイ	1個
・オリーブオイル	適量
・塩	適量
・ピンクペッパー (若しくは黒コショウ)	適量
・レモン	1/4

キウイやピンクペッパーを使い、ホタテガイに酸味を加えた料理となっております。



一作り方一

- ① ホタテガイ，キウイを輪切りする。
- ② 皿にホタテガイ，キウイを交互に盛り付けていく。
- ③ 盛り付けたものの上にオリーブオイル，塩，ピンクペッパーをお好みでかける。
- ④ 仕上げにレモンを絞り，出来上がり。

☆ポイント

- ・出来上がった料理にベビーリーフやレモンを添えるとインスタ映え☆

— 食材紹介 —

～アカザラガイ～

アカザラガイとは、ホタテガイによく似た二枚貝で、ホタテガイより小振りな為、商品価値が余り高くないと考えられていました。アカザラガイを対象にした養殖はほとんど行われておらず、カキ養殖の副産物として付着しているものを採取しているのがほとんどです。

しかし、漁民の間では、アカザラガイはホタテガイより味が濃くて美味しいと言われてきました。また、アカザラガイを東京のホテルのフランス料理店に持ち込んだところ、アカザラガイはフランス料理に使われるペトンクルという二枚貝と味、形が非常に似ていると高評価を得ております。

宮城大学の協力のもと、アカザラガイの呈味成分の分析を行ったところ、旨味成分である遊離アミノ酸のアルギニンと核酸関連物質のAMPがホタテガイよりもアカザラガイに多いことが判明しました。

現在は、少しずつではあるものの新聞等にも取り上げられ、気仙沼市内飲食店でも食材のひとつとして活用していただけるようになりました。今後、アカザラガイは気仙沼地域におけるご当地食材となることが期待されます。





発行： 宮城県気仙沼地方振興事務所水産漁港部水産振興班

住所： 〒988-0181

宮城県気仙沼市赤岩杉ノ沢47-6 宮城県気仙沼合同庁舎2階

TEL：0226-22-6852

FAX：0226-22-7422

(平成30年3月発行)