

# 気仙沼水産漁港部だより

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!

宮城の  
水産物を  
食べよう!

むすび丸

2022

7

## 今月のオススメ食材は「ホヤ」です！

### ○特徴

ホヤは、海底の岩などに付着して生活する生物で、プラスとマイナスの2つの突起があり、プラスの口から海水を取り入れ、プランクトンを濾し取って餌にしています。

店頭や家庭の食卓に並ぶときはパイナップルに似た見た目ですが、生まれたばかりの頃はオタマジャクシの様な姿で動くことができます。脊索という人間の背骨のような構造を持ち、貝類やエビ、カニ類などより人間に近い生物です。



### ○季節感・地域性など

宮城県はリアス海岸の穏やかな養殖漁場が広がり、日本一のホヤ生産量を誇ります。養殖は明治時代の旧唐桑村で始まり、そこから県内各地へ広がったと言われています。

5月頃から出荷が始まり、9月頃までホヤのシーズンは続きます。旬である初夏になると身が厚くなり、旨味や甘味が増すことで美味しくなります。旬を迎えたホヤを、刺身や様々な料理でご賞味ください。





# ホヤのおすすめ料理😊



気仙沼市観光キャラクター  
「海の子 ホヤぼーや」

## ホヤゴーヤチャンプル

### 【材料】

- |              |        |        |
|--------------|--------|--------|
| ① ホヤ（むき身）    | 100g   |        |
| ② ゴーヤ        | 100g   |        |
| ③ 豚バラ肉（スライス） | 80g    |        |
| ④ サラダ油（厚揚げ用） | 大さじ1   |        |
| ⑤ 厚揚げ        | 100g   |        |
| A {          | ⑥ 濃口醤油 | 30cc   |
|              | ⑦ 料理酒  | 30cc   |
|              | ⑧ 味醂   | 15cc   |
|              | ⑨ 顆粒出汁 | 小さじ1/2 |
| ⑩ 卵          | 3個     |        |
| ⑪ サラダ油（卵用）   | 大さじ2   |        |
| ⑫ カツオ節       | 適量     |        |
| ⑬ 七味唐辛子      | 適量     |        |



レシピ提供：気仙沼リアス調理製菓専門学校  
<https://koyo-gakuen.ac.jp/rias/>  
食材提供：宮城県漁業協同組合  
<https://www.jf-miyagi.com/>

※ ⑥⑦⑧⑨を事前に混ぜてAを作ります

- (1) ホヤを洗い、内部の排泄物を取り除いて1cm幅の細切りにする。
- (2) ②を縦に半分に切り、種とわたをスプーンなどでこそげ取り、5mm幅のスライスにする。
- (3) ③を食べやすい長さに切り、フライパンで中火で炒め、火が通ったら取り出す。
- (4) フライパンは洗わずに④を入れ、食べやすい大きさに切った⑤を1枚ずつ並べて両面に焼き色が付くまで中火で炒める。表面がきつね色になったらスライスしていた②を入れ、火が通ったところでAの合わせ調味料を半量入れ、サッと炒めて取り出す。
- (5) フライパンは洗わず、細切りにしていたホヤとAの残り半分を入れて炒め、取り出す。
- (6) フライパンを洗い、⑪とほぐした⑩を入れてスクランブルエッグ状になるまで炒めたら取り出していた具材を全て入れる。
- (7) 器に盛り付け、⑫と⑬を添えて完成。



発行：宮城県気仙沼地方振興事務所 水産漁港部  
<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/ks-tihouken-sg/>

