

# 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

2024

2

今月のオススメ食材は「ワカメ・メカブ」です!

## ○ワカメ・メカブの特徴

ワカメは褐藻綱コンブ目に属する海藻です。生のワカメは濃い茶色で、湯通しすると赤い光合成色素が熱により変化して、鮮やかな緑色に変化します。

メカブはワカメの根元付近にあるひだ状の部分で、遊走子（ゆうそうし）と呼ばれるワカメの種が作られます。遊走子は粘り気のある細胞に包まれており、これによってメカブはネバネバした食感も楽しめるお馴染みの健康食材となっています。

ワカメ・メカブともに、ビタミンやミネラル、水溶性食物繊維が豊富で低カロリー。また、メカブに含まれるネバネバ成分のフコイダンは、血圧を下げる効果や胃の粘膜を保護する効果などがあるとされています。



養殖中のワカメ



生ワカメ → 湯通し後

## ○地域性・季節感など

リアス式海岸が続く三陸沿岸は、良質なワカメが育つ好条件が揃っており、宮城県のワカメの生産量は全国1位。宮城県の三陸沿岸で養殖されるワカメは「三陸ワカメ」と呼ばれ、肉厚で弾力性に富み、歯触りも良く抜群の美味しさを誇ります。

毎年2月には、気仙沼市にある宮城県漁協わかめ流通センターで宮城県産ワカメの初入札が行われ、全国から買い付け業者が訪れます。

旬の時期ならではの生ワカメはしゃぶしゃぶがおすすめで、色の変化とワカメ本来の香りや歯触りを楽しむのが産地ならではの贅沢と言えます。ぜひ今が旬のワカメやメカブを裏面のレシピなども参考にご堪能ください!



## 今月のおすすめ料理😊

# ワカメと春キャベツの ペペロンチーノ

### 【材料】

2人分

① 生ワカメ お好みの量

② 芽キャベツ お好みの量

③ オリーブオイル 大さじ2

④ にんにくスライス 1かけ分

⑤ 唐辛子輪切り 1本分

⑥ スパゲティ 160g  
(2.0mm前後)

パスタを茹でる用

⑦ お湯 3L

⑧ 塩 30g



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：気仙沼水産試験場

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kesenmuma-s/>

- (1) フライパンにオリーブオイル、にんにくスライス、唐辛子輪切りを入れ弱火でじっくり加熱する。香りが出たら焦げる前に火を止めておく
- (2) パスタを茹でる用のお湯でワカメとキャベツをさっと茹で、食べやすい大きさに切っておく
- (3) (2)の鍋にスパゲティを入れ茹でる。表示より1分早めに取り出し(1)のフライパンに入れる
- (4) (1)のフライパンにワカメとキャベツ、茹で汁100ccを入れ強火で加熱しながらよく混ぜ合わせる
- (5) 1分程加熱し水分とオイルが混ざり合ったソース(乳化)になったらお皿に盛り完成

### ★ポイント★

材料も手順も少なくシンプルな料理ですが、工程にある乳化が上手くいくと本格的な味わいになります。茹ですぎない、煮込みすぎないこともポイントです。

※今回は芽キャベツを使用しましたが、キャベツ、小松菜などお好みに合わせて選べます。



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/>

