

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

2025

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

ワカメは日本沿岸に広く自生する一年生の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性して、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。



養殖中のワカメとメカブ



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、宮城県の養殖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。ワカメの収穫は1月から4月にかけて行われ、保存性の高い塩蔵ワカメとして流通しますが、この時期は生ワカメも流通しています。

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。