

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。
今号も自慢の食材をご紹介します。

カキ



宮城県のカキは小ぶりながら濃厚な味わいが特長です。

宮城の冬の味覚を代表する「カキ（マガキ）」。「みやぎのさかな10選」にも選ばれ、石巻をはじめ、気仙沼から松島にかけての沿岸市町で盛んに養殖されています。

新鮮なカキは生食はもちろん、煮る・焼く・揚げるなど、調理方法が豊富なのも魅力です。カキはグリコーゲンや亜鉛などの栄養素が豊富に含まれており、「海のミルク」とも呼ばれています。味わいと栄養の両面で優れた、宮城が誇る自慢の食材です。

／ 焼きガキ ／



／ カキの五目炊き込みご飯 ／



おいしいレシピ

カキのマヨパン粉焼き

濃厚なカキにマヨネーズと粉チーズを混ぜたパン粉をのせて、香ばしく焼き上げる簡単で絶品の一品。
普段のおかずにはもちろん、おつまみにもぴったります。

(1人分/136kcal 食塩相当量0.8g) ※この表示値は目安です。

材料(4個分)

- 殻付きカキ……………4個
- レモン……………1/6個

【マヨパン粉】

- パン粉……………大さじ2
- マヨネーズ……………大さじ1
- 粉チーズ……………大さじ1
- 塩コショウ……………適量
- オリーブ油……………小さじ2
- パセリ(みじん切り)…小さじ1

作り方

- ① カキは殻から外して、流水で洗い、水気をキッチンペーパーで拭き取っておく。
- ② 「マヨパン粉」の材料をよく混ぜ合わせる。
レモンはくし切りにする。
- ③ カキのむき身を殻にのせて、その上に「マヨパン粉」をのせる。
※殻が安定しない場合は、アルミホイルをリング状にして下に敷く。
- ④ 200℃のオーブンでパン粉の表面に焦げ目が付くまで焼く(5～6分)。
- ⑤ 皿に盛り付け、レモンのくし切りを添えて完成。



県のおいしい水産物を皆さんにもっと知ってもらい食べてもらうため、毎月第3水曜日を「みやぎ水産の日」と定めています。
宮城の水産物について学び、食べるきっかけとなるよう、さまざまなPRを行っています。

詳しくはこちら!

