

気仙沼水産漁港部だより



2026
2

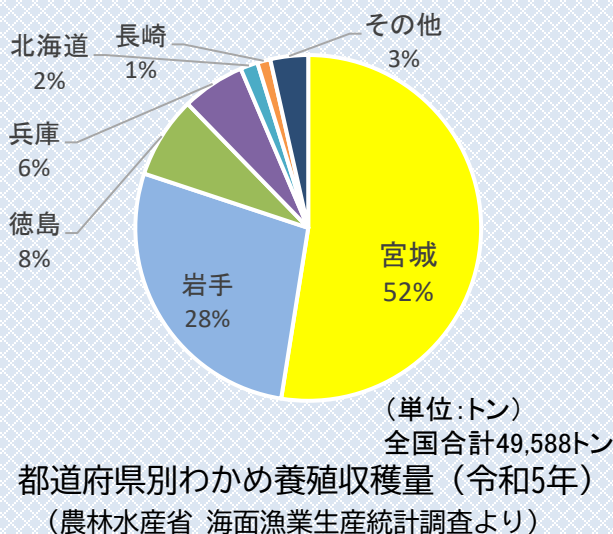
今月のオススメ食材は「ワカメ・メカブ」です！

○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、赤い色素と緑の色素が合わさることで茶褐色に見えますが、湯通しすると赤い色素が熱によって変性し、鮮やかな緑色へと変化します。

メカブは、ワカメの根元付近にあるひだ状の部分で、この中で「遊走子」と呼ばれるワカメの種が作られます。遊走子には、ねばねば成分であるフコイダンが含まれており、血圧を下げる効果や腸内環境を改善する効果があるといわれています。

ワカメ・メカブともに、ビタミン・ミネラル・水溶性食物繊維が豊富で低カロリーなため、健康食品としても注目されています。



生ワカメ → 湯通し後

○地域性・季節感など

リアス海岸が続く三陸沿岸は、良質なワカメが育つ好条件がそろっており、宮城県の養殖ワカメ収穫量は全国1位です。

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、抜群のおいしさを誇ります。ワカメの収穫は1月から4月頃にかけて行われ、保存性の高い塩蔵ワカメとして流通しますが、この時期には生ワカメも出回ります。

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める、産地ならではの贅沢といえるでしょう。

「第50回宮城県水産加工品品評会」 が開催されました！

第50回宮城県水産加工品品評会が1月20日に石巻市で開催され、48社と1校から107品が出品されました。

大賞である農林水産大臣賞は株式会社ヤマサコウショウ（石巻市）「金華銀鮭本仕込粕漬」が受賞、そのほか管内の受賞品は下表のとおりです。



農林水産大臣賞

株式会社ヤマサコウ
ショウ(石巻市)

金華銀鮭本仕込粕漬

| 水産庁長官賞 | 宮城県知事賞 | 宮城県知事賞 | 宮城県 議会議長賞 | 宮城県水産 林政部長賞 (サステナブル賞) | 宮城県水産加工 研究団体連合会長賞 |
|--|---|---|---|--|---|
|  |  |  |  |  |  |
| 株式会社ヤマウチ | 丸栄水産工業 株式会社 | 株式会社かねせん | マルチ村上商店 | 気仙沼ほてい 株式会社 | 宮城県気仙沼向洋高 等学校 |
| 海パタームール貝Pate | ホヤ・デ・アヒージョ | メカジキのハーモニカ ～気仙沼の漁師めし～ | お魚の身をほぐして 造った生ふりかけ | 気仙沼港かつお宝丸 | 向洋キーマカレー |

おすすめイベント😊

みやぎ水産の日まつり

「みやぎ水産の日まつり」を開催いたします！

日付：2月18日(水)から22日(日)まで

時間：午前10時から午後8時まで

(最終日は午後7時まで)

場所：JR仙台駅2階ステンドグラス前催事会場

主催：県水産加工研究団体連合会、宮城県

概要：上記品評会受賞品のほか、県内の水産加工品を販売します。初日は品評会表彰式を行います。そのほかにも期間中、伊達武将隊、ほやドル萌江さん、パンサー尾形さん、むすび丸の登場もあります。



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/>

