

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



2026

6

今月のオススメ食材は「ホヤ」です!

○ホヤの特徴

ホヤは、その姿から別名「海のパイナップル」とも呼ばれています。新鮮な身は鮮やかな山吹色で、さわやかな甘みと、ふくよかな磯の香り、クセになる旨味があふれる海の幸です。

ホヤには、人の味覚の基本となる甘味・塩味・苦味・酸味・旨味のすべてが揃っているとされています。また、ミネラルが豊富で疲れやすい夏の健康維持に役立つ食材です。

「宮城ほや協議会」では、宮城県の美味しいホヤを広めていくとともに、鮮度管理の大切さを伝えるブランドとして、品質保持と鮮度管理※を徹底したホヤを「ほやの極み」として認定しています。

気仙沼市ではホヤをモチーフにした「ホヤぼーや」が、観光キャラクターとして活躍しています。



○地域性・季節感など

ホヤの養殖は、明治時代に旧唐桑村で始まり、県内各地へ広がったと言われています。

宮城県沿岸のリアス式海岸は穏やかで餌となるプランクトンが豊富な養殖漁場であるため、日本有数のホヤ養殖の産地であるとともに種苗(種)の供給地でもあります。

ホヤの旬は初夏で、生産は5月から9月にかけて行われます。冬季の産卵期に向けて栄養を蓄え、身も厚くなり、甘味と旨味がぐんと増します。

今の時期にしか味わえないホヤの美味しさを、刺身や裏面のレシピなども参考にぜひご堪能ください。



採苗器(シュロ縄)に付着した稚ホヤ



気仙沼市観光キャラクター

「ほやの極みブランドロゴマーク」「海の子 ホヤぼーや」

※「ほやの極み」の鮮度管理基準

- ①温度(冷やした状態(10度以下)を保つ)
- ②水(真水を吸わないように管理)
- ③時間(殻付ホヤは水揚げから2日以内で消費)



「みやぎ水産の日」とは

宮城県には、身近においしくて豊富な海の幸があるのを御存知ですか？

県では、もっともっと県民の皆さんに宮城のおいしい水産物を知って、食べてもらおうと毎月第3水曜日を「みやぎ水産の日」と制定しました。水産むすび丸と一緒に、宮城のおいしい水産物をPRしていきます。みんなで食べてけらいん！



ホヤのおすすめ料理😊

ホヤ丸ごとトマトリゾット風

【材料】2人前

・ホヤ（150g位） 3個

A	玉葱	20g	B	ホールトマト	500g
	人参	10g		水	200g
	にんにく	5g		コンソメ	5g
	生姜	5g		塩	2g
				みりん	大さじ1

- ・もち米 80g（研いで水に漬けたもの）
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・塩 1g
- ・カレーパウダー 2g
- ・大葉 適量
- ・粉チーズ 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唐桑支所
<https://jf-miyagi.com/index.html>

- (1) ホヤの下部を切り落とし、形を崩さないように殻から外す。
袋状を破らないように内部の不味成分を洗い流しておく。
- (2) Aの野菜をみじん切りにして、にんにく、生姜をオリーブオイルで炒め香りを立たせ、玉葱、人参を炒める。（深めの片手鍋があれば一貫して作業が行えます。）
- (3) 2の鍋に水をしっかり切ったもち米、塩、カレーパウダーを加え炒め、ボウル等に取り出し鍋を空にしておく。
- (4) 3を袋状のホヤの内部に詰め込み、楊枝等で口を閉じる。
（詰め込みすぎると後に破裂するので袋内部の6割位を詰める。）
- (5) 鍋にホヤとBを入れ加熱する。沸騰したら蓋をして弱火で30分程度煮込み、火を消してから10分程度蒸らす。（ホヤのサイズ、もち米の量によって時間が変動します。）
- (6) 一口大に切り分け、千切りの大葉、粉チーズを添えて完成。
（残ったもち米とスープでリゾットにできます。）



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/>

