



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。今号は水
産物をご紹介します。



加熱すると
鮮やかな緑色に!

生ワカメや生メカブは、さっと熱湯にくぐらせると、茶色から鮮やかな緑色に変わります。生のワカメやメカブが出回るこの時期は、ぜひ「しゃぶしゃぶ」などで変化の瞬間を楽しんでみてください。



ワカメ・メカブ



宮城の海は、栄養が豊富で、とても品質の良いワカメが育ちます。外洋で育てられたワカメは肉厚でシャキシャキと歯応えが良く、内湾で育つワカメは柔らかいのが特長です。

メカブは、ワカメの根元にあるひだ状の部分で、ネバネバした食感が楽しめるおなじみの健康食材です。ビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富で、カロリーも控えめな、宮城の豊かな海からの贈り物です。

年末から春先にかけては、採れたての生ワカメや生メカブを味わえますので、ぜひご賞味ください。

POINT

具は加熱しない
ワカメや生のイカの
食感・風味を生かす

おいしいレシピ!

ワカメとイカのスパゲティ



材料(4人分)

- ポイル塩蔵ワカメ … 60g
- 刺身イカ … 1杯分
- たらこ … 1本
- 玉ねぎ … 1/4個
- オリーブオイル … 大さじ5
- 塩・こしょう … 少々
- パスタ … 250g
- カイワレ … 適宜
- レモン … 適宜
- しょうゆ … 適宜

(1人分 / 434cal 食塩相当量2.1g) ※この表示値は目安です。

作り方

- ①水で戻したワカメを細かく刻んでボウルに入れ、細切りにしたイカ・ほぐしたたらこ・みじん切りの玉ねぎ・オリーブオイル・塩・こしょうを混ぜ合わせる。
- ②パスタを茹でて湯切りし、①のボウルに入れて手早く合わせる。カイワレやレモンを添えて盛り付ける。お好みでしょうゆを垂らしてもOK。



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、宮城の水産物を学ぶ機会や、食べるきっかけになるようPRしています。詳しくはホームページをご覧ください。

ホームページは
こちら

