

シャキシャキ食感が魅力



サラダにもおすすめ

「千賀の浦やわらか昆布」
(280g 400円)

「千賀の浦わかめ」
(180g 400円)

47 共栄丸水産

塩竈でワカメ、コンブの養殖を行っており、宮城県知事認定の漁業士が在籍する「共栄丸水産」。直売所ではオリジナルの品種の商品や、新鮮なカキ、ホタテも販売しています。焼きたてを味わえる海鮮焼きも人気！お味噌汁にしてもシャキシャキ感が生きる「千賀の浦わかめ」や、やわらかさが特徴で煮物だけでなくサラダにしてもおいしい「千賀の浦やわらか昆布」が売れ筋。



DATA

所 塩竈市字越ノ浦151-1 問 022-366-1163
営 8:00~16:00
休 第2・4火曜、水曜

46 幸進丸水産



「生食用生牡蠣」
(500g 2,700円)

新鮮な具材が3種類も!
「三色丼」(1,500円)



DATA

所 塩竈市越ノ浦151 問 022-366-5895
営 9:00~16:30
休 第2・4火曜、水曜(祝日の場合は営業)

48 海鮮せんべい塩竈

ほんのり甘めでクセになる



「ずんだ 三陸たこせん」
(12枚入 756円)

DATA

所 塩竈市新浜町3-30-30 問 022-363-5030
営 9:00~17:00 休 元日

「おせんべいテーマパーク」を目指し2015年にオープン。試食食べ放題、おせんべい手焼き体験が楽しめ、併設の工場の見学もOK。「海鮮BBQ竈」では手ぶらでBBQができ、買い物・体験・見学・食事が一度にかなう!「三陸たこせん」は原料に三陸産タコを使用し、秘伝の甘辛ダレ、塩竈の藻塩で味を調えた一品。新しく仲間入りした「ずんだ 三陸たこせん」も。



秘伝の甘辛ダレが決め手!

「三陸たこせん」
(12枚入 702円)



お取り寄せ



柔らかな食感×豊かな香り



「潮匠 初摘み焼のり」(全型10枚入 1,231円)



お取り寄せ



43 のり工房 矢本

パリパリ食感が楽しい



「塩のり プレーン」
(8つ切り24枚入 500円)

50年来のり養殖の歴史がある東松島市大曲浜の「のり工房 矢本」。2020年1月に品評会で準優賞に選ばれ、2月には皇室への献上を果たしました。極寒の海で初摘みしたのりで作った「潮匠 初摘み焼のり」はやわらかな食感と豊かな香りが特徴。口の中でスッと溶ける繊細な焼きのりです。初摘みノリと塩竈の藻塩を使った「塩のり プレーン」はパリパリとした食感が楽しめます。

DATA

所 東松島市矢本字一本杉209
問 0225-82-3612 営 9:00~15:00
休 土・日曜、祝日

44 月光

東日本大震災後、東松島市月浜地区の海苔生産業者が共同で立ち上げた生産グループ。現在は法人化し、焼き海苔や味付け海苔などを販売しています。年末から年明けにかけての海水温と栄養のバランスが最も良い時期に作った「特選 月光一番焼き海苔」は、うま味成分がより一層感じられます。同じ材料で作った「味付け一番海苔」もお子さんに大人気。多くの方がリピーターになる味を、ぜひ試してみてください。



「味付け一番海苔」
(全型7枚10カット 600円)

材料は一番摘み海苔のみ

「特選 月光一番焼き海苔」
(10枚入 600円)

パンアレンジにもおやつにも



DATA

所 東松島市宮戸字月浜1-2-11
問 0225-88-2136
営 随時 ※事前に電話で確認を 休 不定休



お取り寄せ



「笹かまぼこ手焼き体験」(11個300円)

45 松島蒲鉾本舗 総本店

松島海岸通り沿いにあり、「笹かまぼこ」(5枚入り1,053円)や「お豆腐揚かまぼこ むら」(5個入り756円)などを販売するほか、松島の絶景を眺めながらの「笹かまぼこ手焼き体験」が楽しめます。店内の焼き台で仕上げる焼きたての笹かまぼこは魚の香りが引き立ち、肉厚でぷりぷり。ふわふわ食感の「揚げたてむら」も提供。旅の思い出づくりにぴったり!

外芳しく中ふわふわ



「揚げたてむら」
(2個1串 400円)



DATA

所 宮城郡松島町松島字町内120
問 022-354-4016
営 9:30~17:00 休 無休



お取り寄せ

49 タニイチ食品

タコやイカが
たっぷり



「石臼 杵ねり詰め合わせ」
(10枚入 5,400円)

高品質のすり身を原料に、練りの全工程を昔ながらの石臼と杵で。手間のかかる製法で、**1つ1つ形が異なる味わい深い揚げかまぼこ**を製造しています。良質の白身魚を丁寧に練り上げた「石臼づくり」は、そのままはもちろんお煮しめにしても美味。ぶつ切りにしたタコやイカがたっぷり入った「石臼・杵ねり詰め合わせ」は、贈答にもおすすめ。

DATA

所 塩竈市新浜町3-21-19 問 022-364-1207
営 8:00~17:00 休 水・日曜、祝日



「石臼づくり」(1枚 540円)

石臼と杵で練り上げる



50 マルミヤフーズ

魚卵をはじめ、水産加工品を製造販売。地元の塩にこだわり、**伝統のタラコの製法を日々進化**させています。タラコ、明太子、おつまみや絶品ご飯のお供が24時間365日購入できる「**たらこ屋さんの自動販売機**」が本社前に登場！添加物を極力減らして仕上げた「辛子明太子」はしっかり粒感でパスタなどにもおすすめ。程よい塩味の「醤油漬筋子」はご飯が進むおいしさ。

ご飯のおとも
ぴったり



「醤油漬筋子」
(200g 2,000円)



DATA

所 塩竈市新浜町2-8-10 問 022-365-1161
営 9:00~17:00 休 水・日曜、祝日



お取り寄せ

甘みのある
優しい味わい



「赤魚粕漬」(380円)

脂ののって
肉厚!



「さば開き」(430円)

51 岸柳水産

昭和20年創業の老舗の魚漬物専門店。**塩竈の水産加工技術を全国に発信**しています。良質な原料を使用し、独自に調合した酒粕に漬け込んだ「赤魚粕漬」は、アカウオのうま味が引き出された一品。「さば開き」は、脂ののったノルウェー産を使用。素材を生かして干し加減を調整し、ソフトに仕上げています。肉厚で食べ応えあり。



DATA

所 塩竈市新浜町3-11-15
問 022-365-3123
営 8:00~17:00
休 水・日曜、祝日



「パニールチーズ入りの三角揚げピッツァ」
(1枚約125g 645円)

はんぺんや油揚げのツブが

52 カネイ蒲鉾店

手作り蒲鉾のほか、はんぺん、おでん種、しんじょうを販売。**ユニークなオリジナル商品も開発**しています。パニールチーズやパプリカ入りはんぺんを盛り付けた「三角揚げピッツァ」は、シレットチーズをのせてオーブントースターでカリッと。仙台牛の牛すじ入りはんぺんのせもあり、ソース&マヨネーズでお好み焼き風に、焼肉のタレで照り焼き和風など、アレンジ多彩!



ソースやタレで
アレンジいろいろ

「牛すじ入り三角揚げピッツァ」
(1枚約125g 667円)

DATA

所 塩竈市新浜町1-24-15
問 022-362-0624
営 9:00~18:00
休 日曜



ゴロツと具材に驚き!

「うみおむすび」
(200円から)



うま味・
深みが凝縮



「昆布とろサバ半身干し」
(150g真空 518円)

53 間宮商店直売所

魚の良し悪しを見分ける職人が、日本のみならず世界中の海から原料を厳選。**魚のおいしさを最大限引き出すよう、低温で除湿しながら熟成**させ、干物に仕上げています。干物にすることで深まる味わいをぜひ体感して。*ゴロツとした切り身、*たっぷりほぐし身、の二段階で楽しむ「うみおむすび」は200円から。極寒でとれたとろサバを使った「昆布とろサバ半身干し」もおすすめ。



お取り寄せ



DATA

所 塩竈市新浜町1-21-8 問 0120-03-1738
営 9:00~13:30、土・日曜、祝日9:00-14:00
休 水曜

宮城学院女子大学の
かんたんレシピ

たんぱく質 ビタミンD カルシウム
がとれる

サバときのこトースト

【材料(1人分)】

- 食パン.....1枚
- サバ水煮缶.....50g
- タマネギ.....1/4個
- シメジ、マイタケなど
- お好みのキノコ.....20g
- マヨネーズ.....5g
- とろけるチーズ.....適量
- 黒コショウ.....少々

★作り方

- 1.薄切りにしたタマネギと、ほぐしたキノコを耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジ500wで1分加熱する。
- 2.1に、サバ水煮缶、マヨネーズを入れて和える。
- 3.パンに2とチーズをのせ、焦げ目がつくまでトースターで焼く。
- 4.黒コショウをかけて完成。



サバのうま味とときのこが好相性!
たんぱく質、ビタミンD、カルシウム
がしっかり摂れるトーストです!

54 丸吉早坂商店

天然塩で減塩干し



「しまほっけ干物」
(500g 1,000円)

塩釜水産物卸売市場内にある干物専門店。塩釜港に水揚げされた脂ののった魚を、**ミネラル分豊富な天然塩で干物に加工**しています。脂ののった上質なキンキ(吉次)を減塩干した「有頭きんき干物」は、濃厚ながらしつこくない上品なおいしさ。ふっくらとした身がたまらない「しまほっけ干物」もおすすめ。贈答用の詰合せも各種取り扱っています。

DATA

所 塩竈市新浜町1-20-74
 問 022-362-4623
 営 5:00~14:00 休 水曜



脂ののって
味わい濃厚!

「有頭きんき干物」(600g 2,500円)



お取り寄せ



55 亘理屋

塩釜水産物卸売市場内にある、漬け魚を中心に扱う一店。冬の時期は、**脂のりが良いアメリカ産のギンタラの商品**がおすすめ。骨取りなどの処理を済ませた切り身を自家製の西京味噌に漬けた「銀鱈の西京漬」は、ご飯にも酒のアテにも◎。フライパン用シートの上で焼くと焦げ付かずふっくら仕上がります。塩水につけて臭みをとった「銀鱈の切身」は、煮付け、ホイル焼きなどで大活躍。



甘めの味わいが
クセになる

◎「銀鱈の西京漬」
(3切 1,400円)

いろいろな
料理に使える



「銀鱈の切身」
(2切 800円)

DATA

所 塩竈市新浜町1-20-74 問 022-362-2452
 営 4:00~12:00 休 水曜

56 塩釜かき小屋本店

国道45号沿いにあり、車でのアクセス良好。カキ解禁に合わせて実施される「**殻付きかき食べ放題**」(要予約)や、平日限定の「**かきづくしランチ**」「**浜焼きランチ**」が人気! 宮城の海域でとれた大粒でミルクーナカキに手作り生パン粉をまとわせた「かきフライ」は、サクサクの食感。うま味がぎゅっと詰まったレトルト食品「**炙りかき**」もお土産にぜひ。



DATA

所 塩竈市新浜町1-5-13 問 022-364-7022
 営 11:00~15:00 休 無休



「炙りかき」(35g入 492円)

Webサイト



ジャンボかきフライを
自作!

長期保存可能な
おつまみ

57 直江商店

元祖おとうふかまぼこのお店。厳選した大豆とスケソウダラの上質なすり身、甘みたっぷりの国産タマネギを丁寧に練り合わせた「おとうふかまぼこ」は、全国蒲鉾品評会で数多くの受賞実績あり。特許製法で作ったふんわり食感が魅力で、バター焼きにしても美味! ギフト用の「おとうふかまぼこ詰合せ」も各種取り扱っています。

ふんわり
食感が
魅力



「おとうふ
かまぼこ各種」
(180円から)

ギフト用に
いろいろ選べる
「おとうふかまぼこ
詰合せ」
(1ケース 2,038円)

◎



DATA

所 塩竈市北浜4-5-27 問 022-362-2358
 営 9:00~17:00 休 元日



お取り寄せ



約100gの
肉厚なおつまみ

「松島笹」
(5枚入 1,890円)

58 カネコ橋沼商店

宮城の特産品・笹かまぼこを販売。全国蒲鉾品評会で水産庁長官賞を複数回受賞している「**松島笹**」は、日本三景・松島の雄大で美しいイメージを形にした商品。1枚あたり約100g、**肉厚でふっくらとしたおいしさが自慢**です。ぷりぷりとした新鮮なカキと、気仙沼のフカヒレを贅沢に使用した「かき・ふかひれかまぼこ」も、工場見学や試食イベントも開催しています。

宮城の贅沢食材が
コラボ

「かき・ふかひれかまぼこ
(真空個包装)」
◎ (各2個入 999円)



DATA

所 塩竈市北浜4-4-17 問 022-361-1533
 営 9:00~17:00 休 水曜、年末年始



お取り寄せ

宮城学院女子大学の
かんたんレシピ

高たんぱく

低脂肪

カレー風味のはんぺんフライ

【材料(2人分)】

はんぺん……………100g
 カレー粉……………小さじ2
 パン粉……………大さじ3
 油……………適量
 チーズ……………お好みで

★作り方

- 1.はんぺんをペースト状になるくらいまで手でつぶす。
- 2.1にカレー粉を加え、全体が均等になるまで手で混ぜる。
- 3.生地を3等分にして丸める。お好みで中にチーズを入れるのもおすすめ。
- 4.3にパン粉を全体的につける。
- 5.170℃に熱した油で揚げる。全体に焼き色がついたら完成。



揚げたてはもちろん!
お弁当のおかずにもピッタリです!

59 蒲鉾の水野本店

季節ごとに商品いろいろ



昭和12年創業。原料は、主にアラスカ海の船上で捕れたてのスケトウダラを加工・冷凍した最上級のすり身。酸価度2.0以下に管理した、オレイン酸が豊富に含まれる菜種油を使い、**しつこくない揚げ蒲鉾を追求**。保存料を使用しない自然な味わいです。エビ、イカ、野菜がセットになった「ちぎり天詰合せ」は、一口おやつや酒の肴にうってつけの人気商品。

厳選すり身&菜種油が決め手



「ちぎり天詰合せ」
(15個入 1,435円)

DATA
所 塩竈市北浜1-6-3
☎ 022-361-1411
営 9:30~17:30
休 年末年始

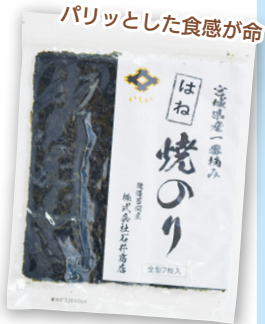


お取り寄せ

60 石井商店

大正12年創業の海苔専門店。仙台湾をはじめ、有明、瀬戸内などから目になかった材料のみを仕入れ、東松島の工場で製品化しています。宮城県産の一番摘みのみで作った**高級品ながら、少し端がかけているため**

お値打ちの「はね焼のり」が一番人気。色が濃く黒々としていて味が良く、パリッと食感が魅力。お弁当やおやつにも便利な「味付けのり」も。



「はね焼のり」
(7枚入 410円)



「味付けのり」
(50束入 1,728円)

個包装で使いやすい!



DATA
所 塩竈市海岸通8-16 ☎ 022-367-5130
営 8:30~18:00 休 日曜、祝日



お取り寄せ

61 今野商店

海苔ソムリエ、である社長厳選の各種海苔製品が豊富。フノリ、とろろ昆布など海藻全般を取り扱っており、海外にも輸出しています。秘伝のたれを絡めた味付け海苔「ごはんの友」は、ブルーと上級品のムラサキがあり、その名の通りご飯が進むうまさ。焼きばらのり、フノリ、とろろ昆布がミックスされている「海藻三昧」は、お味噌汁や麺類に入ると◎。

汁物の風味が格段にアップ
「海藻三昧」
(15g 540円)



DATA
所 塩竈市海岸通3-13 オイカワビル1階
☎ 022-362-1537
営 8:30~18:00 休 日曜



お取り寄せ

秘伝のタレが決め手



「ごはんの友」(80枚入)
フルー700円、ムラサキ880円

62 塩竈まぐろ直売・食堂

「ファストフード感覚で新鮮な生マグロを産地で味わってもらいたい」と、マグロの専門卸が開いた直売所兼食堂。**メバチマグロ、キハダマグロを中心に、生のおいしさ、をリーズナブルな価格**で提供しています。生マグロをふんだんに使った「鮭丼」(汁物付)や、生マグロのすり身とあぶったハラスを使った「二色丼」(汁物付)を味わい、鮮度の良さを体感して。



「鮭丼」(約300g 800円)



「二色丼」(約300g 900円)

マグロとあぶりハラスがコラボ



DATA
所 塩竈市海岸通4-1チバパレビル
☎ 022-366-8968 営 10:00~15:00
休 月曜(祝日の場合は翌日)、1月1日~4日



お取り寄せ

塩釜づくしの一品

「笹かまぼこ塩釜桜」
(216円)



「伊達巻」(1,620円)

新鮮卵でしっとり食感

63 増友商店

昭和6年創業の老舗蒲鉾店。代名詞の「笹かまぼこ塩釜桜」は、塩釜港に水揚げされたキンキ(吉次)、塩釜の藻塩、塩釜の地酒などを練り込んだ「塩釜づくし」の笹かまぼこ。**豊かな風味と、口に入れた瞬間のぷりっとした食感**がたまりません。お正月に欠かせない定番商品「伊達巻」は、新鮮な卵を使用し、しっとりとした食感に仕上げられています。



DATA
所 塩竈市尾島町27-14 ☎ 022-362-1828
営 9:30~17:00 休 日曜、祝日、年末年始

宮城学院女子大学のかんたんレシピ

ミネラル類 ビタミン類 がとれる

ノリの佃煮オーロラソースピザトースト

【材料(1人分)】

- オーロラソース
- ノリの佃煮 15g
- マヨネーズ 5g
- 厚切り食パン 1枚
- パプリカ(赤・黄) 各10g
- ピーマン 10g
- タマネギ 10g
- とろけるスライスチーズ 1枚

★作り方

1. 佃煮とマヨネーズをあわせてオーロラソースをつくる。
2. パプリカ、ピーマンを長さ3cmの薄切り、タマネギを薄切りにする。
3. 食パンに1のオーロラソースを塗り、タマネギ、ピーマン、パプリカ、チーズの順でのせる。
4. 200℃に熱したトースターで約4分(チーズが程よく色づくまで)焼いて完成。



食物繊維、ミネラル、ビタミンC、たんぱく質をとることができます!
宮城県産パプリカで彩り豊かなトーストにしました。

64 橋本蒲鉾店

おでんや煮物にもおすすめ

☎「揚げ笹 純」(243円)



厳選した上質のすり身を使用することと手形成にこだわり、職人が丁寧に焼き上げた「手焼き笹かまぼこ」は、驚くほどに肉厚。豊かな魚の風味が口いっぱいに広がります。ふんわりプリプリの「揚げ笹」は、純・海老・帆立の3種類。キャノーラ油で1枚1枚丁寧に揚げており、おでんや煮物にもピッタリ。ほか、牛たんやチーズの笹かまぼこもあり。

DATA

所 塩竈市港町1-4-1 (マリンゲート塩釜内)
 問 022-781-5491
 営 10:00~16:00 休 12月30日~1月2日



☎「手焼き笹かまぼこ」(302円)



お取り寄せ



65 プリンス食品

仙台名物・牛たんや牛たんカレー、牛たんシチューのほか、「カニ風味めんち」を製造販売。工場直結の作りたての香り・食感を追求しています。魚のすり身を油でふっくら揚げた「カニ風味めんち」は、やわらか食感で意外にもあっさりとした味わい。野菜も練り込んであるので魚の栄養とダブルで摂取でき、パン粉の芳ばしい香りとカニの風味が感じられる商品です。



野菜が入っていてやわらか

「カニ風味めんち」(1パック 238円)



DATA

所 塩竈市港町2-14-13 問 022-365-6181
 営 9:00~16:30 休 土・日曜、祝日

66 いかの塩辛本舗 平塚商店

三陸産真イカを手作業で丁寧に下ごしらえ。平塚商店の自信作「特製イカ塩辛」は、臭みのないイカの臓と味噌のコクがうま味を引き立てます。日本酒はもちろん、白ワインとも相性抜群。「いか軟骨甘酢漬」は、ポイルした柔らかい軟骨を特製甘酢で味付け。七味マヨでの味変もおすすめで想像以上に美味!



昔ながらの懐かしい味

「特製イカ塩辛」(70g 840円)

水産加工品品評会 県知事賞受賞

「いか軟骨甘酢漬」(80g 590円)



DATA

所 塩竈市舟入1-3-29 問 022-364-6440
 営 9:00~17:00 休 不定休

みやぎのさかなクイズ ②

★クイズのこたえは47ページへ

Q7 メカブは何の部分?

- A ワカメの葉
- B ワカメの茎
- C ワカメの根元にできる胞子葉

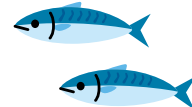


Q8 アワビの主食は何?

- A プランクトン
- B 小魚
- C 海藻

Q9 金華さばが水揚げされる港は?

- A 石巻港
- B 気仙沼港
- C 塩竈港



Q10 ホタテの性別について正しい説明は?

- A 一生オスカメスのまま
- B 成長過程で性転換する
- C 両性を持つ



Q11 松島湾の牡蠣の特徴は?

- A 小ぶりで味が濃厚
- B 大きくて淡泊
- C 色がピンクっぽい

Q12 塩竈が誇るブランドマグロ「三陸塩竈ひがしもの」。この「ひがし」が意味するものは?

- A 東北地方のこと
- B 三陸東沖の海域で獲れたもの
- C 朝(東から昇る太陽)に水揚げされたもの



栄養のおはなし ③

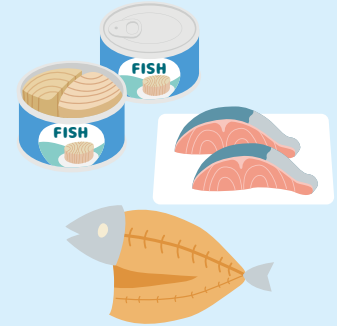
加工品を使うことのメリット

魚介類の摂取量が減少した背景には、「価格が高い」ことのほか、「調理やゴミの処理が面倒」、「手に臭いがつく」など調理のしにくさが挙げられています。

一方で、令和5年の調査(※)によると、子どもたちは未就学児・小学校低学年ほど「魚が好き」と回答しており、さらに「魚は健康によい」と認識していることもわかっています。

つまり、調理がしやすく、ゴミも少ない加工品は手軽に魚料理を作ることが可能です。

※ 大日本水産会「子育て世代の水産物消費嗜好動向調査」(令和5年)



お話を聞いたのは…
 宮城学院女子大学生生活科学部食品栄養学科 丹野久美子先生