

毎月第3水曜日はみやぎ水産の日

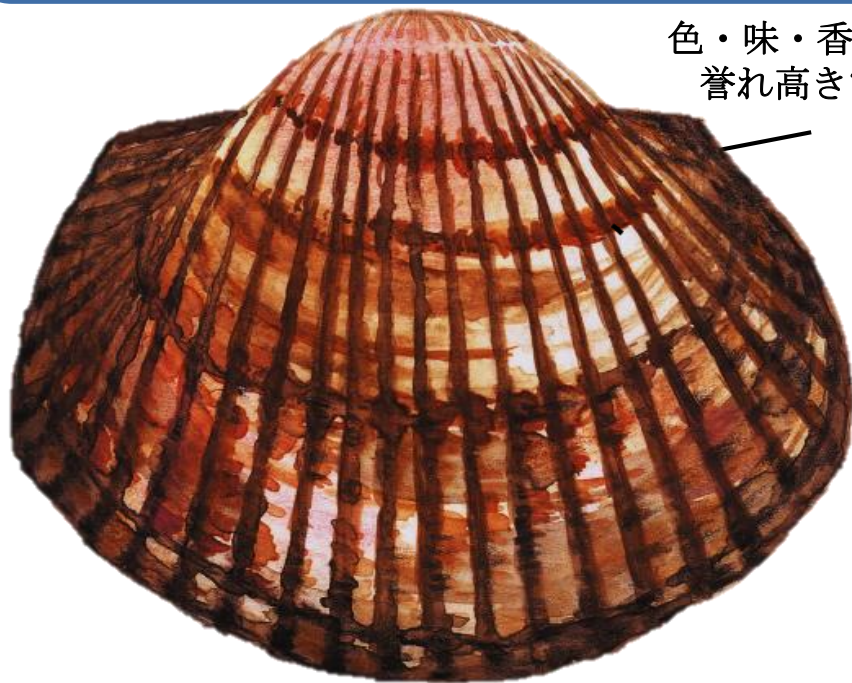
# みやぎ 水産の日 **だより**



仙台地方振興  
事務所管内版

## 仙台湾・地域のオススメは アカガイだよ！

色・味・香り共に日本一  
誉れ高き宮城の特産品



あ  
か  
が  
い  
**赤貝**

冬から春先にかけて旬のアカガイは、貝類には珍しく血液にヘモグロビン(血色素)を含み、身が橙赤色をしていることが名前の由来と言われています。仙台湾の砂泥域で“マンガン”と呼ばれる貝桁網漁業により漁獲されます。仙台湾のアカガイは味や色合いが良く、特に名取市閑上産のアカガイは全国的にも有名です。今まさに旬を迎えた仙台湾のアカガイを、是非ご堪能ください。

# 毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

知っておきたい  
豆知識!

## 閑上のアカガイ

名取市閑上地区は有名なアカガイの産地。北上川、鳴瀬川、名取川、広瀬川、阿武隈川などの川が流れ込む仙台湾では、栄養豊富な水と海底の砂泥域によってアカガイが美味しく成長します。鮮やかな橙赤色、肉厚な身、貝特有の磯の香り、どれをとっても最高級である閑上のアカガイは「日本一」との呼び声も高く、アカガイは閑上のものしか使わないという寿司店も多いそうです。閑上港は、東日本大震災により壊滅的な打撃を受けたものの、復旧・復興に努めた地元の漁師によって「日本一」のアカガイが漁獲されています。



おすすめ  
簡単レシピ

## アカガイのお吸い物

### 〇作り方

- (1) 鍋に水と調味料(a)を加え、煮立ったら、アカガイを入れてさっと火を通す。
- (2) 器によそい、お好みでミツバ等をちらして完成!



### 材料

アカガイ 個分	4~6
水	400ml
(a)和風だし 適量	
醤油	小さじ1/2
酒	適量
	適量

発行: 宮城県仙台地方振興事務所水産漁港部  
「みやぎ水産の日」ホームページアドレス  
<http://www.pref.miyagi.jp/site/suisannohi-sendai/>



毎月第3水曜日はみやぎ水産の日

# みやぎ 水産の日 **だより**



仙台地方振興  
事務所管内版

仙台湾・地域のオススメは  
**ワカメ**だよ！



わか  
か  
め

日本の食卓におなじみの海藻、ワカメ。ビタミン、ミネラルが豊富で低カロリーなため、お子さんはもちろんママやパパにもうれしい食材です。根元の部分はメカブと呼ばれるワカメの種をつくる部分で、ねばねばとした食感が特徴です。メカブは、ご飯との相性もばっちりですが、サラダや納豆に加えて召し上がるのもおすすめです。特に当地域のワカメの多くは内湾で育てられ、柔らかさが特徴なので、風味豊かなワカメを是非この機会にご賞味下さい！

# 毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

## ワカメの部位と食べ方

栄養豊富かつ低カロリーなワカメには様々な部位があり、それぞれ異なる食感や食べ方を楽しむことができます。

### 茎

真ん中を通っている部位です。  
シャキシャキとした食感なので、  
サラダの具材などに適しています。

### 葉

ワカメといえばこの「葉っぱ」です。  
みそ汁や酢の物など、様々な料理で活躍します。

### メカブ

ワカメの根元にあるひだ状の部位  
です。湯通しして細かく刻み、醤油  
で味付けすれば、ご飯のお供に  
ぴったりなおかずができます。

