

# 家庭で作ろう郷土料理!!

## 亘理の早春は「ほっきめし」

### 材料

保存版

		1人分	4人分	4人分の分量
米		110g	440g	3合
ほっき貝		100g	400g	8個
絹さや		2g	8g	4枚
④	淡口しょうゆ	28.7g	115g	1/2カップ
	減塩しょうゆ	28.7g	115g	1/2カップ
	酒	50g	200g	1カップ
	砂糖	16.3g	65g	1/2カップ

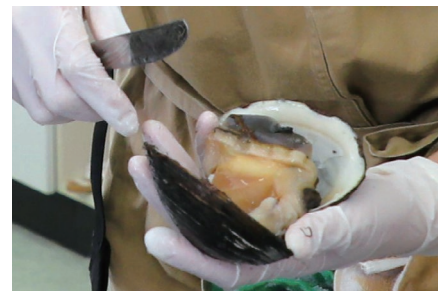
1人分 513kcal  
塩分およそ3.1g

※米1合に煮汁36mlの割合で炊き、ほっきが吸った煮汁を大さじ2程度と見込んだ場合の塩分

### レシピ

①

ボウルで、ほっき貝の水管にナイフを入れて貝柱を切り、身を取り出し砂をきれいに洗い落とす。貝のひもと身を離して身を2枚に開き、中の黒いワタを取って、ひもは細かく切る。



②

④を鍋に合わせて沸騰させ、ほっき貝を入れて桜色が変わったら取り出す。ひもと身を分け、身は食べやすいように1~2cm幅に切る。



③

炊飯器に研いだ米と②の煮汁を入れ(米1合に煮汁36mlの割合)、目盛まで水を加え炊飯する。※煮汁は全て使わず、冷蔵庫で保存し次回また使用できる。



④

ご飯が炊ける前に、絹さやをサッと湯がいてせん切りにしておく。ご飯が炊けたら②のひもを混ぜ、器に盛る。身をきれいに並べ、絹さやを散らす。



# 亶理のほっき貝について知ろう!!



## ◎ほっき貝について

刺身や鰯ネタなどさまざまな食べ方で親しまれている亶理の名産ほっき貝ですが、正式名称はウバガイと呼ばれ、浅海の砂底に生息しています。プランクトンが豊富な亶理の海で育ったほっき貝は、他の地域と比べて身が厚く柔らかいのが特徴で、貝が子どもを持つ2月下旬が最もおいしいといわれています。

ほっき貝はビタミンB12を多く含んでおり、心臓や肝臓機能の向上、肩こりや眼精疲労の改善などが見込めます。

町でほっき漁が行われるのは9月1日から4月30日までの約240日間です。資源確保のため9cm以上のほっき貝しか獲らない方針で、成長を促すためこの期間だけに限定しております。また、稚貝の放流もっており、4月頃に放卵するほっき貝の成長は1年で約3cmにもなります。その証として、貝殻をよく見ると、成長を物語る年輪のような模様があります。

## ◎ほっきめしの魅力

ほっき貝といえば、冬から早春にかけて食べられる郷土料理「ほっきめし」が有名です。ほっき貝の身や内臓を煮込んだ煮汁でご飯を炊き、切り分けた身を盛りつけたほっきめしは、噛むほど独特の甘味が広がり、貝の旨みが染み込んだご飯との相性も抜群です。

町内でほっきめしを食べられる店舗は約20店舗ありますので、ぜひ自分好みの味を探してみてください。



後藤 修さん

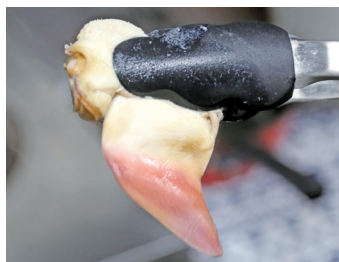
(宮城県漁業協同組合仙南支所  
副委員長)

## 漁師の方へ聞いてみた！ほっき貝の魅力

ほっき貝は殻の色によって呼称が異なり、主に北海道周辺で獲れる「黒ホッキ」、常磐地域および亶理の海で獲れる「茶ホッキ」があります。茶ホッキは、安価で手に入れやすいうえに、ゆでると綺麗な桜色になる点が特徴です。町内で獲れた茶ホッキは、町内はもちろん、関西地方まで多くの飲食店で流通しています。

後藤さんは、茶ホッキの魅力を多くの人に知ってもらうため、漁に出る傍ら、茶ホッキを使用したホッキカレーを夏まつりや花火大会で出店しています。

見た目も良く、味も絶品ですので、今が旬のこの季節にぜひ亶理のほっき貝を手にとってほしいです。



茶ホッキはゆでると桜色になる（亶理町周辺）



黒ホッキはゆでると赤紫色になる（北海道周辺）



茶ホッキはボイルしたあと、冷凍保存ができる



ボイルした茶ホッキで作ったホッキカレー