



毎年、母が秋鮭のメスを買って来ていくらを作ってくれる。というわけで、家ではかけ放題。そこに漁師の親戚からアワビが届く、ある日の食卓。

口いっぱい広がるコクと甘さ!岩手に移住して、本当のウニの美味しさを教えてもらいました。



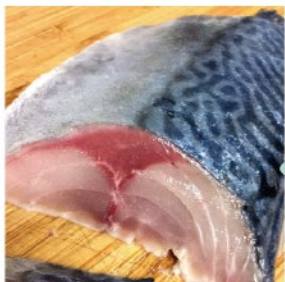
忘年会の季節! 昨夜はタラ鍋。今宵はアンコウ鍋。この繰り返しで年末までエンドレスでいける。

春先にしか食べられない生わかめは、しゃぶしゃぶで。お湯につけるとわかめの色が茶から緑にパッと変わるのが楽しく、我が家ではイリュージョン鍋と呼んでいます。



ひと冬に一回は殻付き牡蠣を大量購入。生、蒸し、鍋、牡蠣飯とさまざまな調理法で旬の牡蠣を食べつくします。

冬が旬のイメージだけど、魚屋さんに教えてもらった夏プリのしゃぶしゃぶ。ほんと、さっぱりして美味しい!



りーっばな超新鮮サバをいただいたので、早速大好きなしめ鯖に!でも、脂のりすぎてなかなかしまりませーん、(;▽;)ノ

一年の最後も三陸の海の恵みを食べて締めたいと思います。もう、痛風になりそうだけど(笑)



この時期、クリガニが最高です!これはほぼ毛蟹。なのに格安。もちろん、活きてます。東北の海の幸、本当に豊か。

車にクーラーボックスを積んで道の駅巡り。三陸でも街によって魚介が違うから、ついいろいろ買っちゃいます。



新年の始まりに、お椀からはみ出すほど大きな焼きハゼといくら、仙台せりを使って仙台雑煮を作りました。今年も良い年に、なりますように!



青森県産のほたてはやっぱり最高においしいのだ。だってこの分厚さ!

ずっとほやは苦手だと思ってたけれど、大人になって食べたら美味しくハマった。今では、ほやを食べないと夏が来ない。



SANRIKUJIN Miyagi Japan 369



夏の味覚はいろいろあれど、私のイチ推しはなんといっても穴子!肉厚でぷりぷり、食べ応えがすごいんです。特に私は、塩をかけて焼いただけのシンプルな白焼きが好き。三陸穴子の真の旨さがわかります。#三陸でよかった

ハッシュタグ

#三陸でよかった

お次は、その恵みあふれる食卓を三陸人たちが総力あげて自慢する『#(ハッシュタグ)三陸でよかった』。毎日こんなにご馳走、食べてるの!? ええ、意外と食べてます。

気仙沼は、26年連続、鯉の水揚げ量日本一!初夏に出てくる初鯉もさることながら、地元ではもっぱら秋の戻り鯉の方が脂がのって格別と評判。丸々と太って、おろすと包丁に脂がなっつり。これぞまさに日本一の鯉。今宵も酒がすすむ、すすむ...

シャコとかムール貝とか。旬が短いから見つけたら絶対ゲットするやつ。いくら冷凍技術が発達しようとも、この時期にしか食べられない「活」の美味しさに勝るものはない。

SANRIKUJIN Iwate Japan 369



刺身でよし、焼いてよし。やっぱり秋といったら、さんまですよ〜。早く我が町のさんま祭り、復活してほしい。今年はコロナも完全収束して、秋には丸々と太ったさんまが、大漁だといいな! #三陸でよかった