

これであなたも真のグルメに!

ちょっとマニアな三陸食材図鑑

驚きと感動に満ちた海洋生物の宝庫、三陸の海。

その圧倒的に豊かで深い食文化を

全国の皆様にもしっかりと堪能していただきたい。



まつも

昔から地元の人々に愛され、料亭などでも使われてきた高級な海藻。採取量も少なく、最近ではなかなか入手できません。一口食べれば高貴な磯の香りと柔らかな粘りが口の中に広がります。



茎わかめ

わかめの中芯の部分。厚みがあつてコリコリとした歯ごたえ、漬け物のほか、煮物や炒め物、つくだ煮などにして食べます。いわゆる普通の「わかめ(若芽)」とは分けて、別の商品として塩蔵にて出荷されます。



めかぶ

わかめの株元で、胞子ができるひだ状の塊の部分。粘りがあり、食物繊維やフコイダンが豊富。納豆やオクラなどと一緒に混ぜてご飯にかければ、最強の腸活丼「ねばねば丼」が出来上がります。



岩のり

波の荒い外海の岩場に自生する天然の岩。強い磯の香りとほんのり甘味があるのが特徴です。海の野菜と言われるほど栄養価が高く、特に重量の1/3を水溶性食物繊維が占め、便秘解消におすすめです。



ふのり

乾燥ふのりは水に戻してサラダや汁物、和え物などにすぐ使えます。一年の間でとれる期間が決まっている貴重な海藻。赤っぽくてきれいな色、シャキシャキとした食感、風味の良さが魅力です。



あおさ(ヒトエグサ)

ヒトエグサは非常に栄養価が高く、味や香りがよい海藻。そのままでも食べられる柔らかさで汁物や酢の物、ご飯に混ぜたりと使い勝手は抜群です。ちょっと栄養価を足す感じで気軽にトッピングを。



アカモク

フコイダンやビタミン、ミネラルが豊富なスーパーフード。ゆで包丁でたいたいアカモクは粘りが強く、そのままご飯にかけて。乾燥ものは粘りがなく、上品な磯の香りとシャキシャキ食感、酢の物や汁物に◎。



とろろ昆布

一般的なとろろ昆布は薄く、加工しやすいよう酢が使われますが、三陸のとろろ昆布は厚削りでほとんどが無添加、昆布本来の味です。中には職人の手削りという昔ながらの製法で作られる貴重な逸品も。



ひじき

油と相性がよく、水でもどして煮物や炒め物に。国産のひじきはわずか10%と貴重です。カルシウムが牛乳の約12倍、食物繊維がごぼうの7倍、マグネシウムがアーモンドの2倍も含まれています。

三陸には、他にもたくさんのかわめが販売されています。
わかめ以外にも、三陸には多くの海藻があります。さあ、あなたも違いを知って、ヘルシーな海藻ライフを楽しみましょう。

日本人にとって最も身近な海藻といえば、わかめではないでしょうか。多くの人がお味噌汁の具や酢の物などの脇役的な食材として認識していることでしょう。しかし、栄養たっぷりの海藻で秋から冬にかけてじっくり冷たい水の中で育つ三陸のわかめは、肉厚でしっかりと歯ごたえが特徴。初めて食べた人は「今までのわかめは何だったの?」と思うほど、存在感のレベルが違います。

海の中では全長約3mにもなるって知った?



て塩を抜くだけ、と使い勝手も抜群。食べごたえとヘルシーさを兼ね備えた三陸のわかめはまさに主役級の食材。贈答品としても重宝され、春先に出る新物は特に人気があります。

この肉厚な三陸のわかめを保存するための加工方法は、乾燥よりも湯通し塩蔵がメイン。海から刈り取ってすぐに加工されるため、フレッシュさはそのままに長期保存が可能です。食べる時は食べる分だけ水につけて

塩蔵わかめ

水に浸けるとすぐ、青々としたフレッシュなわかめに!



最高の腸活メニュー、海藻サラダをぜひ!



たみこの海ぱっく
代表 阿部民子さん

国産の海藻はとにかく貴重
浜の味と香りを楽しんで



オンラインショップ
『たみこの海パック』
では、豊富な海藻類
のほか旬の海産物
をお取り寄せいた
だけます

CHECK!



ひじきやふのり、岩のりなど天然の海藻を手で摘みとうっています。漁ができるのは春先のほんの短い間。夢中になつて海に背中を見せてはいけない、一人で行つてはいけない、そういう命がけの漁があるため、採る日時は浜ごとに決められ、みんなで行うのが鉄則です。けして海に背中を見せてはいけない、一人で行つてはいけない、そういう命がけの漁の生活の中取り入れてみてください。

最近では養殖も多い海藻ですが、私が住む宮城県南三陸町の小さな浜では、今も漁業者の女性たちが岩肌についている

宮城県民熱愛

ほや Sea squat

低カロリーなのに
栄養価が
すごいんです

三陸地方の夏の味覚とい
えば言わずと知れたほや。
「ほや貝」と言われることも
ありますが、実はほやは貝
ではなく、尾索動物に分類さ
れ、人間などの脊索動物に近
いグループの一員です。

日本で主に食べられるのは、
真ほやと赤ほやの2種類
で、真ほやは三陸を中心へ養
殖が盛んで身は黄色から橙
色。赤ほやは主に北海道から
天然ものが出荷され、身は赤
身の強い朱色をしています。

見た目や謎の生態もさることながら、インパクトが強い
のはその味わい。ほやは一般
に「甘み、塩み、酸み、苦み、うまみ」の5つの味覚を兼ね備
えた稀有な食材と言われ、一
度食べたたら忘れられない独特
の風味が人気の秘密です。栄
養価も非常に高いと言われて
いて、美容に健康に最適のスー
パー・シーフードなのです。

ほやを食べた後に水やお酒
を飲むと甘く感じられる不思
議体験もぜひおためしを!



酸化防止作用
ビタミンE

コラーゲンの
生成や
抗酸化作用
亜鉛

必須脂肪酸
DHA
EPA

疲労回復
ケリコーゲン

成人病
予防効果
タウリン



ちょっとマニアな
三陸食材図鑑

ほやの複雑かつ
奥深い味わい
に、一度食べたら
ハマる人続出の
ほや。鮮度の良
いほやは臭みが
なく甘味が口いっぱいに広がる、本当におい
しいシーフードです。
その一方で、水揚げから3日目以降に
なると急激に臭いが強くなったり暑さや
真水に弱いという特徴が。そこで「宮城ほ
や協議会」では、管理基準に沿った管理の
もと扱われたほやを「ほやの極み」として
認定。産地の美味しいほやを広めるため
に生産者から加工、お店、消費まで鮮度管
理を行い、それをブランド化することで、
鮮度管理の大切さを伝えています。

そんな鮮度管理が行き届いた「ほやの極
み」認定のほやは、飲食店のみならず、一般
のご家庭でもお取り寄せが可能です。


ほやの極みをご自宅で
漁師直送!



三陸漁師の会社
海遊
社長 伊藤浩光さん



定番の酢の物。
きゅうり、わかめとの相性抜群です

おうちで簡単 ほやのお刺身

ほやは、おうちでも簡単に調理できます。お刺身や酢の物など、生食ではフルーティな甘みが広がり、加熱すると、独特の風味が和らぎ食べやすいと感じる人も多いようです。さばき方や調理法などはYOUTUBEでもたくさん紹介されているので検索を! 中でも一般社団法人「ほや学会」のチャンネルには、初心者からマニアまで楽しめるいろいろなほや情報が満載でおすすめです。

くろりんぱ 4 身をくるっと裏返します



皮をむく 3 根元から切る



突起を 2 「+」と「-」を確認



突起の 1 「+」と「-」を確認



実食 7

食べやすい大きさにカットして完成。醤油やポン酢などにつけて召し上がり



糞を掃除する 6

身の中に排泄物が隠れているので、うっすら黒く見える部分に包丁で切り込みを入れ、中にある茶色い糞状のものや泥などを取り除き、水洗いをします



黒い部分をとる 5

黒い部分(肝臓)は食べられますが、貝毒が溜まることがあるので取る方がベター



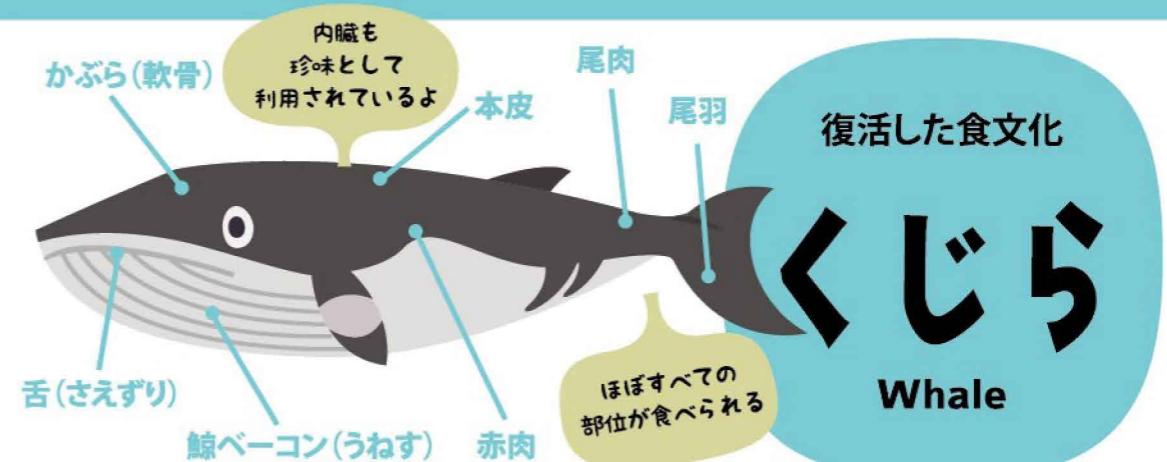
CHECK!

※ただし『ほやの極み』は、美味しく食べられる条件として賞味期限を2日に設定。配送可能な地域が限られるので確認を

り寄せて、新鮮なほやの真のおいしさを体験してみてください。

懐かしくも新しい伝統食 くじらと共に街も復活!

くじら Whale



鯨は古来から、日本人にとって大切ななんばく質の供給源。魚や肉類にアレルギーがあり、食べられるたんぱく質が少ない人も、鯨肉はアレルギー症状を起こしにくい貴重な食材と言われています。

宮城県石巻市の牡鹿（おしか）半島にある鮎川地区は、明治時代から始まった日本の近代捕鯨の拠点のひとつとして栄えました。が、1988年には捕鯨に反対する国際世論におされる形で、日本が商業捕鯨を中止。鮎川地区は衰退の一途をたどり、さらに東日本大震災で大きなダメージを受けました。

しかし2019年、日本がIWC（国際捕鯨委員会）を脱退し、31年ぶりに商業捕鯨を再開！ 同じ年の秋には鮎川浜に、大型施設「ホエールタウンおしか」がオープン。さまざまな鯨料理を提供する飲食店やお土産店などが入る観光施設も併設し、鯨による街おこしが再燃しています。

昭和の時代に学校給食に出て人気だった『鯨の竜田揚げ』を懐かしむ声と共に、部位によってさまざまなものと並んで販売されています。

調理法が確立された鯨料理を新鮮に感じる人も多いもの。鯨肉はその高い栄養価と共に、改めて注目を集めます。



①東日本大震災で被災して以来、10年8ヶ月ぶりに復活した大型展示捕鯨船「第16利丸」
②昭和28年から海難事故者の慰靈・鯨靈供養をこめて開催されてきた鮎川地区的牡鹿鯨祭りは、震災後も平成25年に復活した

東京・神田の 鯨料理専門店



くじらのお宿
一乃谷
店主 谷光男さん



鯨肉は低脂肪、低カロリーで美容にも良く、疲れもとれるという理想的な食材。刺身なら魚、火を通せばお肉のようになる特性をもち、熟成した鯨肉のステーキは牛肉にも勝る美味しさです。仙台で創業し、現在は東京の神田で営業する当店。30年以上培った鯨料理は、捕鯨調査船から直接買い付ける鯨肉で作るため、通常よりもお求めやすく新鮮で美味しい鯨の他にも、三陸の海や山の幸を取り揃えてお待ちしております。

名部位で味や食感が変わら、複数部位にも楽しめる鯨の刺身の盛り合わせ

☎ 03-3254-6096
東京都千代田区内神田2丁目7-6
ゆまにビル地下1階
定休日 日曜日
営業時間 ランチ11:30~14:00
ディナー17:00~23:00

CHECK!

サメ肉の価値を伝える 都心を巡るキッチンカー



サメ専門キッチンカー
SAMEYA
店主 高瀬拓海さん

白身魚のようにさっぱりしているのに、鶏肉のようにジューシーな食べ応え。高タンパク、低脂質、低カロリーと素晴らしいサメ肉ですが、まだあまりその価値を知られていないという現状があります。そこでサメ肉のおいしさや可能性を引き出し、限られた海の資源を大切にしたい、命がけで海に出る気仙沼の漁師さんたちを応援したいと活動をスタート。首都圏をキッチンカーで巡り、サメの美味しさを伝えるため、カジュアルなサメ料理を提供しています。



モウカザメの肉厚フライをふわふわのパンズでガツン!と挟んだサメバーガー。開店情報などの詳細はSNSでチェック

CHECK!

命の隅々まで使い切る 気仙沼のサメ漁

高級中華食材、フカヒレの産地として有名な宮城県気仙沼市では昔から盛んななえ縄漁でマグロとサメがよくされました。そのサメの皮が、お隣り中国では高級食材として扱われる知り、ある商人が江戸時代からフカヒレの製造と輸出を始めた。それが、気仙沼のサメ文化の始まりと言われています。

現在、気仙沼は日本のサメの水揚げ量80%を誇り、専用の加工場を持つ水産業者も多いことから、全国でとれたサメが集められる一大拠点となっています。海外の環境保護団体などから批判も多いサメ漁ですが、気仙沼では『ファインング』（ヒレだけを切り取つて魚体は海に棄ててしまう漁

のやり方）どころか、マグロと一緒にとれてきたサメを棄てずに、ヒレだけでなく、肉はすり身、骨はサブリメントやペットフードなどとして、全く無駄なく活用してきました。さらに今後は、家庭での調理もできる「切り身」での普及を推進。より有効に活用することで、サメ肉の価値を高めようとしています。



②サメのすり身はこれまで高級はんぺんの原料などとして活用されてきたが、今後はより価値の高い切り身での普及が期待されている
③皮も無駄にせず活用しようとおしゃれな皮革製品も登場（写真は試作品）

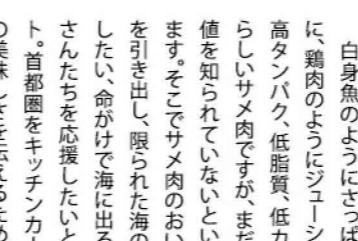


写真提供/サメの街気仙沼構想推進協議会



モウカザメの肉厚フライをふわふわのパンズでガツン!と挟んだサメバーガー。開店情報などの詳細はSNSでチェック

CHECK!



サメ専門キッチンカー
SAMEYA
店主 高瀬拓海さん

白身魚のようにさっぱりしているのに、鶏肉のようにジューシーな食べ応え。高タンパク、低脂質、低カロリーと素晴らしいサメ肉ですが、まだあまりその価値を知られていないという現状があります。そこでサメ肉のおいしさや可能性を引き出し、限られた海の資源を大切にしたい、命がけで海に出る気仙沼の漁師さんたちを応援したいと活動をスタート。首都圏をキッチンカーで巡り、サメの美味しさを伝えるため、カジュアルなサメ料理を提供しています。

CHECK!