

夏

ホヤ



ホヤたまご



ホヤ潮汁

独特の風味が魅力 海を感じる初夏の味

宮城の初夏の味覚の代表ともいえるホヤ。宮城県はホヤの生産量が全国1位、ホヤ養殖の発祥も宮城県であり、県を代表する海産物のひとつです。

金華山から北の沿岸部で採苗される宮城のホヤは、3年から4年の歳月をかけてじっくりと養殖されています。別名「海のパイナップル」とも呼ばれ、収穫は初春から夏にかけて行われます。

ホヤは低カロリーで、豊富にミネラルを含む、健康に良い海産物でもあります。特に食事での摂取が難しい亜鉛や、グリコーゲンなどが豊富に含まれています。旬を迎える夏には、冬に比べてグリコーゲン含有量が高くなり、身も厚く、甘みと旨味が増していきます。刺身や酢の物が新鮮なホヤの美味しさをいちばん堪能できる料理法です。その他、ホヤ

を殻ごと煮る潮汁や、蒸しホヤ、ホヤのしそ巻きなど様々な食べ方をされています。

また近年はホヤカレー、ホヤジャージャー、ホヤの佃煮、ホヤの塩辛などホヤを使った加工品も増えています。



牡鹿半島以北の鮫浦湾から気仙沼湾にかけて養殖が行われ、特に牡鹿半島の北側に位置する寄磯地区、前網地区で盛んです。複雑に入り組んだ入り江のリアス式海岸と豊富なプランクトンがホヤの養殖に適しています。



みやぎ夏の食材

つるむらさき

粘りと独特の香り 栄養豊かな夏野菜

東南アジアの熱帯地域が原産地。宮城県では蔵王町などで生産されています。蔵王町では種子をタイより輸入し、昭和47年頃から栽培を始め、現在は全国でも有数の生産地となっています。

ビタミンやカロテンを多く含み、カルシウムはほうれん草の約4倍。加熱すると香りとスメリがでて、独特の食感になります。和え物、天ぷら、お浸し、煮びたし、炒めものなどの料理で味わわれています。



蔵王町などで栽培され、作付面積、出荷量ともに宮城県は全国トップクラスです。夏場の健康野菜として近年注目されています。



つるむらさきの冷やし煮浸し



つるむらさきのソテー



仙台長なすは宮城の伝統野菜のひとつ。旬は7月～9月。仙台では古くから栽培されています。日持ちしないため流通には向かず漬物として親しまれています。



みやぎ夏の食材

仙台長なす (仙台長なす漬け)

夏の食膳に 欠かせない 美しい紫紺の漬物

伊達藩の時代から作られてきたともいわれる仙台長なす。8〜10センチのうちに早どりします。細長いなすで、紫紺長なすとも呼ばれ、色つやもよく皮が薄いので漬物に適しています。

大きめの容器に塩と焼きミョウバンを入れてよく混ぜ、なすを入れます。容器を振ってなすにしっかりと塩をまぶします。漬物用の容器になすを入れ塩と水を加え、押し蓋をし重石を載せます。5〜6時間後には出来上がり。生姜醤油を少ししたらすと美味しくいただけます。

紫紺色が美しく、切らずに食卓にだせる長なす漬けは、宮城の夏に欠かせない漬物。柔らかくて、上品な味わいで、温かいご飯のお供に、またお茶請けとして親しまれています。

みやぎ夏の食材

きゅうり (もろきゅうり)



まるかじりが美味しい涼を呼ぶ夏の味

暑い夏にはかせない食材の一つがきゅうり。宮城県のきゅうりの作付面積は全国8位(平成28年)で、登米市や石巻市など、生産規模の大きな産地があり、ほぼ一年中出荷されています。

通常のきゅうりを早どりしたものが「もろきゅうり」。もろみ味噌をつけて食べる「もろきゅう」に適したきゅうりという意味でこの名がつけられたとも言われています。11〜15cm程度のサイズで通常のきゅうりよりも小ぶりなのが特徴。皮が柔らかいので漬物にも適しています。

郷土料理 おくず かけ

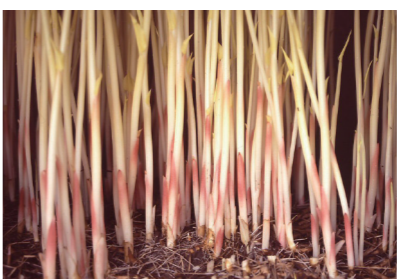


みやぎ夏の食材

みょうがたけ



心地よい歯触りと香りの伝統野菜



一般的な「花みょうが」とは異なり軟白栽培した若い茎の部分を「みょうがたけ」と呼びます。宮城県の生産量は全国一です。

みょうがたけの栽培はとも手間がかかる作業です。露地栽培で根株(地下茎)を大きくしてから稲わらで遮光した室(むろ)に植え替えし、日に当てないで軟白栽培します。ほんのりとした紅色にするために、2回ほど一時的に光を当てます。酢の物や天ぷら、ピクルスなどにして食べます。

夏野菜たっぷりの やさしい味

「おくずかけ」は、乾しいたけのだしをきかせた汁で、人参や、豆腐、油揚げ、豆麩などを煮込み、白石温麺を加えて、片栗粉でとろみをつけた汁物です。

春秋の彼岸やお盆の代表的な精進料理として古くから県内各地で親しまれています。彼岸やお盆には餅や五目飯なども作られるので、それにおくずかけを組み合わせると十分に食膳を満たすことができました。具材に野菜をふんだんに使うので、夏バテしやすい時期にバランス良く栄養をとることができます。とろみがあり、食べやすいので、野菜が苦手という人にもおすすめです。

遠田地方には、材料や作り方がよく似た「スッポコ」という料理が伝えられています。おくずかけが年中行事の時の家庭料理であるのに対して、スッポコは葬式や法事の本膳の後に、裏方をしてくれた人を労うために作られる料理とされています。

桃生地方の「のっぺい汁」など、他の地域でも材料や作り方が似ている料理があり、行事や仏事だけでなく日常の食事や夜食として大正時代頃から伝えられ、広く親しまれています。