

みんなのレシピ

(公財) 宮城県学校給食会

材料

1人分

材料名	分量(g)
白玉もち	30g
ほや	8g
ほやだし	8g
にんじん	10g
だいこん	30g
乾燥ずいき	1g
凍み豆腐(刻み)	2g
せり	3g
こいくちしょうゆ	2g
食塩	1g
本みりん	0.5g
昆布だしの素	1g
なると	5g
水	120cc

料理の特徴

生産量・消費量ともに日本一!

みやぎのホヤを食べよう!

旬は5月～8月の夏場。グリコーゲンが何倍にも増えて甘味と旨みが倍増!

ほや雑煮は、沿岸部で昔から作られてきた郷土料理です。伝統の味をぜひ、子どもたちに伝えていきましょう。ほやのうま味が汁にとけ出し、風味豊かな雑煮となります。せりを入れることにより、風味がより一層良くなります。

ほやのお雑煮

作り方

- ①ずいきは、水戻し後の大ききで一口に切る。
- ②凍み豆腐(刻み)・ずいきをそれぞれ水でもどす。
- ②にんじん・だいこんをせん切りにし、せりを一口大に切る。
- ③鍋に分量の水を入れ、にんじん・だいこんを入れて煮る。一煮立ちしたところで、凍み豆腐(刻み)とずいきを加え、さらに煮る。
- ④ほやだし・調味料・白玉もちを入れる。白玉もちに火が通ったら、ほや・なると・せりを入れて仕上げる。



写真はイメージです。



女川町産ほや細切りレトルト

1kg (固形量400g)

ほやの旨み、風味を逃さないよう、ほやから出る汁ごと使用し、生原料から袋詰めしました。

調理のポイント

- ・使用製品はレトルト加工されているので、風味を最大限に引き出すため、ほやだしとほやの身は入れるタイミングを分けると良い。
- ・ほやを食べ慣れていない人向けには、少な目に使用するとよい。
- ・せりは食べる直前に入れることにより、食感が保たれ、香りも高くなる。

世界三大漁場と言われる三陸の海で育まれた！

宮城県産「ほや」



ほやの生産8割が宮城県！

宮城県におけるほやの生産量は全国1位で、全国の約8割を占めています。ほやの大部分は養殖されたもので、ほやの養殖は宮城県で明治時代に始まったとされています。

「ほや」とはどんな生き物？

ほやとは、その姿かたちから「海のパイナップル」と称される海産物で、海のミネラル豊富な宮城県を代表する夏の珍味です。

ほやの産卵期は冬至の頃から早春で、この頃は卵や精子に栄養が回されるので痩せており、美味しくありません。

春から夏にかけては餌を大量に食べ、身も厚くなりグリコーゲンも蓄積するので美味しくなります。従って、ほやの旬は初夏から秋ということになります。

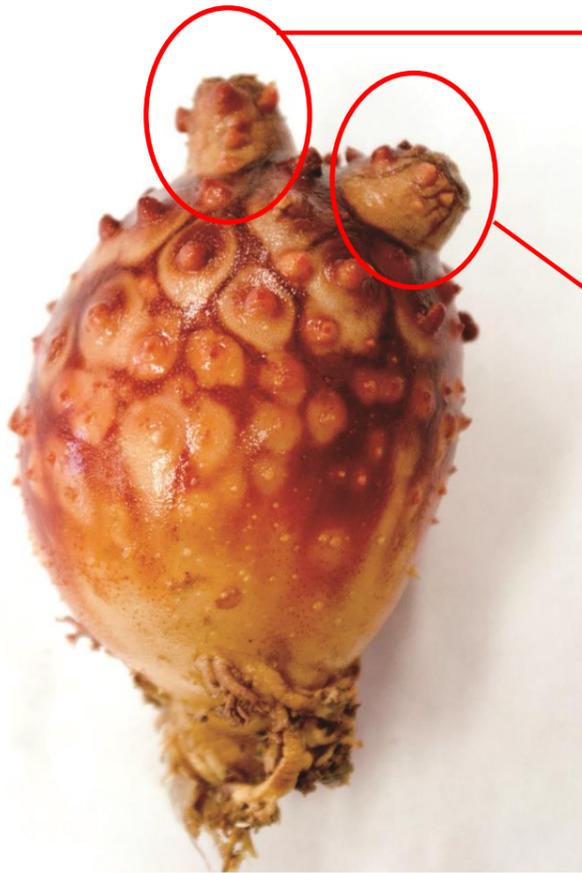
「ほや」の栄養素

ほやにはグリコーゲンが牡蠣（カキ）の2倍も含まれています。

特に夏のほやは冬に比べてグリコーゲンの含有量が8倍になり、甘味と旨みが増します。ほやは様々な病気の原因となる活性酸素の生成を防ぐ最強のミネラル＝セレン・セレンウムを含む数少ない食品の一つです。セレン・セレンウムの抗酸化作用はビタミンEの約500倍といわれ、がん予防、心筋梗塞や脳卒中の予防、血行障害や更年期障害の改善などの効果が期待できます。他にもタウリンや鉄分などの有用成分が豊富に含まれています。

また、最近の東北大学院の研究で認知症予防効果が期待されるプラズマローゲンという脂質が含まれていることが報告されています。

「ほや」のむき方



プラスの形をした突起 = 排水管



マイナスの形をした突起 = 給水管



① マイナスの突起の方から切り込みを入れます。
※根元まで切らない様に気を付ける



② 殻と身の切れ目に指を入れてほやを回すように剥き、中身を取り出します。



③ 身の切れ目に指を入れ、身をひっくり返し内臓を取り出します。



④ 排泄物と黒い部分(管)を包丁で取り除きます。



⑤ 身の部分を流水でサッと水洗いしたら完了です。
※洗い過ぎると「うま味エキス」が失われてしまいます。