



(写真・文 水中カメラマン 佐藤長明さん)

### マボヤの養殖

水中景観としても三陸を象徴する美しいマボヤです。

## 海のパイナップル

今回の写真はマボヤの養殖です。

マボヤは、その姿から海のパイナップルとも言われています。しかし、この海のパイナップルはただのパイナップルではありません！数多くの病気の元凶である「活性酸素」の生成を予防するセレニウムを持つ数少ない食品で、おまけに、タウリン、鉄分、グリコーゲンなども豊富に含んでいるそうです。

ダイビングをしにやってくるゲストの中には、「苦い・臭い」などと言う方もいますが、剥きたての新鮮なホヤを頬張れば「甘い・旨い」の感想に一変します。

夏が旬のホヤを今時期にご紹介したのは、ホヤの繁殖期だからです。

大潮の1月、水中で観察すると白い噴煙を立ち上げながら一斉に放精と放卵をする様子は、厳寒の季節を象徴する景観です。生で良し、煮て良し、蒸して良し、さらに健康に良しとは恐れ入ります。

### 編集後記

▶皆さんは、楽しいお正月を過ごせたでしょうか。お正月には、多くの人たちが故郷に帰ってきます。このときにしか会えないというレアな友人なんかもいて、私にとっては非常に楽しみな時期なのです。ところが、今年のお正月は家族サービスに追われ、古き良き友人たちと会うこともなく終わってしまいました。残念ですが、あと11カ月待つと、またお正月がきます。そのときは、旧友とお酒でも飲みながら昔話をしたいなぁと思います。

▶さて、その無造作な髪型から、一見すると面倒くさがり屋に思われがちな私ですが、家では自分が食べた食器はきちんと洗って片付けているし、洗濯だって毎日しています。この髪形にしても、ナチュラルヘアを意識して、毎朝丁寧にセットしているのです。そんな几帳面な私ですから、お正月の初詣もちゃんと行ってきました。3日遅れはしましたが、家族揃って神社に行き、こうお願いしてきたのです。「神様、本当は怖いんです。いろんな髪型を楽しめるように、もっと毛根を強くしてください」と。

担当 加藤

### 南三陸町ホームページ

パソコン用

<http://www.town.minamisanriku.miyagi.jp/>

携帯電話用

<http://www.town.minamisanriku.miyagi.jp/m/>



ホームページ  
(携帯電話用)

### 南三陸町メール配信サービス登録ページ

<http://m.town.minamisanriku.miyagi.jp/>



メール配信サービス登録

### ●日曜当番医

2/7 高橋クリニック  
☎46-4315(志津川字中瀬町)

2/14 本田記念あおいクリニック  
☎46-4530(志津川字十日町)

2/21 南三陸志津川クリニック  
☎47-2777(志津川字塩入)

2/28 上田クリニック  
☎36-2316(歌津字中山)

3/7 鎌田医院  
☎36-2008(歌津字伊里前)

### ●第1・第3日曜歯科当番医

2/7 佐藤歯科クリニック  
☎46-4182(志津川字南町)

2/21 山谷歯科医院  
☎42-3577(気仙沼市本吉町津谷)

3/7 小野寺歯科医院  
☎36-3717(歌津字伊里前)

※日曜当番医は、変更となることがありますので、あらかじめ電話で確認してください。  
受診の際は保険証をお持ちください。