

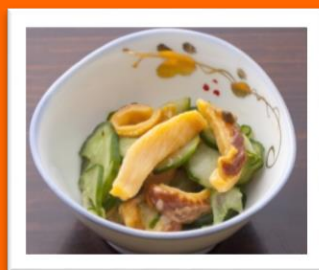
## <ホヤのおすすめ料理>

・ホヤの炊き込みごはん

・ホヤの酢の物

・蒸しホヤ

・ホヤカレー



↑ ホヤの酢の物

←ホヤカレー

その他にも、ホヤたまごなど、様々な料理があります！

みなさんもぜひ、食べてみてください！

## <参考・引用文献>

★南三陸町観光ポータルサイト

[https://www.m-kankou.jp/mina\\_repo/229202.html/](https://www.m-kankou.jp/mina_repo/229202.html/)

★南三陸 NOW

<https://m-now.net/2018/09/sidugawa-bay-4.html#i-3>

★唐桑町史

★南三陸町学校給食センター

ホヤカレーの写真をいただきました。

## <協力者>

宮城県漁業協同組合 志津川支部 高橋 義明 様

南三陸町学校給食センター 高橋 佳子 様

## <作成者>

南三陸町立入谷小学校 4年生

魅力がもりだくさん！  
志津川のホヤです！



宮城県には、美味しい食べ物が、たくさんあります。

その中でも、私は、志津川地区のホヤを紹介します。

## <体に良い!ホヤ>

ホヤには、リン・鉄と言ったものが豊富に含まれており、集中力を高める効果があるといわれるグリコーゲン<sup>①</sup>は、牡蠣の約2倍あるとされています。

「海のパイナップル」とよばれるホヤには、五味(甘味, 塩味, 酸味, 苦味, うま味)が入っているとされています。南三陸町のホヤは、山からの栄養が流れ込んだ海で養殖するため、甘味がありとてもおいしいホヤになっています。

## <ホヤの歴史>

ホヤの歴史は、古く、約1000年前の平安時代から愛されているという記録が残っています。養殖は、約120年前、宮城県の唐桑村(現気仙沼市唐桑町)で始まりました。



## <ホヤを養殖している漁師さんの思い>

ホヤは好き嫌いが分かれる食材の一つです。ホヤを養殖している漁師さんたちは、2年半から3年半の時間をかけて、ホヤを大切に育てます。「ホヤを美味しく食べてほしい」「ホヤの魅力を世界中に広げたい」という思いがあります。

## <給食にホヤを!>

ホヤの魅力を伝えたいのは、漁師さんだけではなく、給食センターの皆様も同じ思いを持っています。南三陸町学校給食センターでは、毎年共立女子大学の学生さんとのコラボメニューを考えています。2022年7月のとある給食では、共立女子大学の学生の皆様が考えた「ホヤカレー」が出ました。ホヤ独特の臭みをどうすれば消すことができるかを考えながら、作ったそうです。今後も、南三陸町の食材の魅力が伝わるようなメニューの開発にチャレンジしていくそうです!