

毎週日曜発行  
2019 3/24

# こども新聞 週刊がほピョンプレス

河北新報社 TEL.022-211-1111(月曜から金曜)



## ホヤのアレンジ料理

ホヤを食べたことある？ 赤くてイボイボのあ  
る殻に覆われた海の生き物で、宮城の名産なんだ。  
ここにしかないホヤ料理が食べられると聞いて、  
かほピョン、塩釜にある専門店「ほやほや屋」を  
訪ねてみたよ。

三陸のリアス海岸はホ  
ヤの名産地で、宮城は  
収穫量が断トツで日本  
一。甘みとうま味、豊か  
な香りが複雑にからみ合  
った、独特の味わいが魅  
力です。鮮度が落ちや  
すく、産地以外ではあま  
り食べられない珍しい  
食材です。



これまででは刺し身にし  
たり、酢であえたりと主  
に生で食べられていまし  
た。日本酒によく合い、  
大人の食べ物というイメ  
ージも。

## 新時代に 花咲け

そんな思い込みを変  
え、ホヤのおいしさを  
つと広めようと立ち上  
ったのが、ほやほや屋  
主の佐藤文行さん(59)。  
唐揚げやしゃぶしゃぶ、  
春巻き、茶わん蒸し、  
中華炒め、串焼き、ラ  
ーメンなど、今までな  
かったアレンジ料理を考  
えました。  
特に人気は唐揚げだ  
と。サクッとかじると中



「宮城の新名物」への期待高まるホヤの唐揚げ。ほやほや屋の  
連絡先は022(355)6106

は柔らかくて、濃厚な甘  
みと海の香りが口いっ  
ぱいに広がります。塩味も  
ちょうどいい具合です  
が、なんと味付けは一切  
しないそう。ホヤが自然

佐藤さんは、新鮮なホ



に持つ塩分がいい仕事を  
しています。「生が苦手  
な人や子どもも、唐揚げ  
は好きと言ってくれる」  
とうれしそう。

ヤを冷凍し販売する会社  
も作りました。仕入れる  
のは、宮城沿岸で梅雨時  
期に取れるものだけ。栄  
養を蓄え丸々と太って、  
一番おいしくなる時期で  
す。朝、水揚げされたら  
すぐに工場へ運び、すば  
やく内臓を取り除いて急  
速冷凍。これで、鮮度の  
いいホヤが一年中食べら  
れるというわけ。

「ホヤは宮城の宝」  
と佐藤さん。鉄分やビタ  
ミンB12、EPA、DH  
Aなどを特に多く含み、  
栄養価も高いので「子ど  
もたちにもたくさん食べ  
てほしい」。一年を通し  
てホヤ料理が県内どこで  
も食べられるようにと、  
活動しています。

仲間から「ほや(親)  
ぶん」と呼ばれている佐  
藤さん。「ホヤの唐揚げ  
を宮城の学校給食の定番  
にするのが夢」だって。  
そうなるといいね。

# 海の香り子どもたちにも

### 今週の注目ニュース

◇29日(金) プロ野球が開幕(各地)  
セ・リーグは広島が4連覇を目指すよ。パ・リーグ  
は2年連続で日本一になったソフトバンクに注目した  
いね。昨シーズン、最下位に終わった東北楽天の巻き  
返しも期待しよう。

◇30日(土) 五輪・パラリンピック旗帰還(東京)  
2016年10月から全国を巡っていた「フラッグツアー」  
が、東京駅前の広場でフィナーレを迎えるんだ。イベ  
ントにはオリンピックやパラリンピックに出場した選  
手が参加、会場では競技体験もできるよ。

きょうの紙面

2

ニコ☆プチ

3

3分チャレンジ

4・5

いいね

小学校

6

英語

7

かほくワークシート

8

投稿特集