

# 海の恵み たつぷり 宮城県産 生かき

今月の産地・  
メーカー  
株マルダイ長沼

ぷりっぷりのかきを  
おうちで楽しむなら  
「素焼き」がお薦め！  
凝縮されたかきのうまみが  
口の中に広がるぜいたくな味わい。  
きつとやみつきになります。



## 漁協を通じて買い付けたかきを 安全・安心に届けます。

かきの養殖は、春から初夏にかけて、ほたての殻にかきの卵を付けるところから始まります。

宮城県の各浜の生産者が、卵を付けたほたての殻をロープに挟み、いかだから海に吊り下げて、約1年半から2年かけて成長させます。

1枚のほたての殻にいくつものかきが付いて塊になって成長します。付着した数が多すぎると一つひとつのかきに栄養が行き渡らなくなり、しっかりと育ちません。そのため、定期的に殻の掃除を行います。



かきの水揚げ風景



かき浄化槽

むき身にしたかきは、専用の容器に入れた状態で、各生産者が漁協に持ち込みます。その後、入札という公正な取引引きの仕組みを通して、信頼できるメーカーだけが買



生かき  
(加熱調理用)製造  
ライン



かき剥き場

2〜3年後に、成長したかきが付いたロープを専用の機械で引き上げます。高齢の生産者も多く、海藻などが付いて重たいロープの水揚げ作業は重労働。また、台風や海水温の上昇などの自然現象が大敵です。

水揚げされたかきは、まず半日かけて滅菌処理を行い、その後、漁港で「剥き子」と呼ばれる方々が、手作業で殻から身を取り出し、むき身にします。スピーディーで丁寧な作業が、鮮度を保つために大切です。



代表取締役 長沼 康裕さん(中央)と  
かき工場の皆さん



かき工場外観



豊かな海が育む  
かきのうまみ

株マルダイ長沼は主にかきとめかぶの加工を行う水産加工メーカーです。工場周辺の海域は、工場排水による汚染が少なく、きれいな水質を維持しており、地元の自然を生かした製品は高い評価を得ています。牡鹿半島は複雑な入り江が続くリアス式海岸で、寒流・暖流が交わるため海の栄養が豊富です。豊かなプランクトンを育み、その恵みをたつぷり吸収することで、かきにうまみが凝縮。また、荒波にもまれることで身が締まり、加熱しても縮みにくく食べ応えのあるかきに育ちます。口に含むと程よい塩味とまろやかな甘みが広がり、クリーミーでとろけるような食感を楽しめます。

産地のイチオシ  
「素焼き」

宮城県産のかきは、自然豊かな海で育まれるため、身がふつくらとして濃厚な味わいが特徴です。焼く・煮る・炒めるなど、どんな食べ方でも楽しめますが、産地のイチオシは、かきそのもののおいしさを生かした味付けなしの「素焼き」。作り方は簡単で、フライパンに油を引かず、中火で焦げ目が付くまで焼いていくだけ。かきから水分が染み出していきますが、拭き取らずそのまま加熱します。この水分にもうまみがたつぷり含まれているのです。まずは何も付けずにそのままで味わうのがお薦めです。また、味噌と刻んだ大葉をのせたり、ポン酢などでもどうぞ。

東日本大震災からの  
復興

東日本大震災では、株マルダイ長沼の工場も津波被害を受け、がれきの片付けからの再出発を経験しました。東都生協も炊き出しや物資による支援などを行いました。特に震災直後からの毎月の炊き出しは、従業員や生産者にとって大きな支えになったそうです。原料不足や風評被害で一時期は売り上げが激減。震災前と同等の売り上げ規模に戻るまでに10年かかりました。津波被害により「三陸牡鹿表浜魚つきの森植樹協議会」(左ページコラム参照)の植樹活動で植樹した木は全て消失してしまいましたが、2025年11月、ようやく植樹活動を再開することができました。

加熱するとさらにうまみが凝縮！



宮城県表浜産生かき(加熱調理用)100g

1月4回 参考価格:  
⑤ 598円(税込645円)



宮城県産大粒生かき(加熱調理用)130g

2月1回 参考価格:  
⑤ 838円(税込905円)

column  
コラム

### 三陸牡鹿表浜 魚つきの森 植樹協議会

東都生活協同組合と宮城県漁業協同組合・表浜支所、株マルダイ長沼の三者が協定を結び、体験・交流企画や植樹活動など、地球環境と生命の源である川と海を守り、漁場・資源管理型漁業により生産される水産物を利用し、豊かな食生活を推進することを目的に活動しています。

11月に行った植樹活動

MOGMOGレシピ

20分  
調理時間

ふっくら、ぷりっと！ かきのピカタ

材料(2人分)

生かき…1パック  
水…600ml  
塩…小さじ2  
卵…2個

A

B

C

薄力粉…大さじ2  
サラダ油…適量

トマトケチャップ…大さじ2  
タバスコ…少々

お好みの野菜…適宜

★ソースは辛いのが苦手な方はトマトケチャップとマヨネーズを1:1で混ぜ合わせてください。

作り方

1 Aをボウルに入れて塩水を作り、ザルに入れたかきを浸けてふり洗いしてザルに上げ、キッチンペーパーを敷いたバットに並べて水気を切る。

2 1のかきに薄力粉をまぶし、Bを混ぜ合わせた卵液に落させ、サラダ油を薄く引いたフライパンで弱めの中火で両面を焼く。

3 皿にお好みの野菜と2を盛り、混ぜ合わせたCのソースを添える。