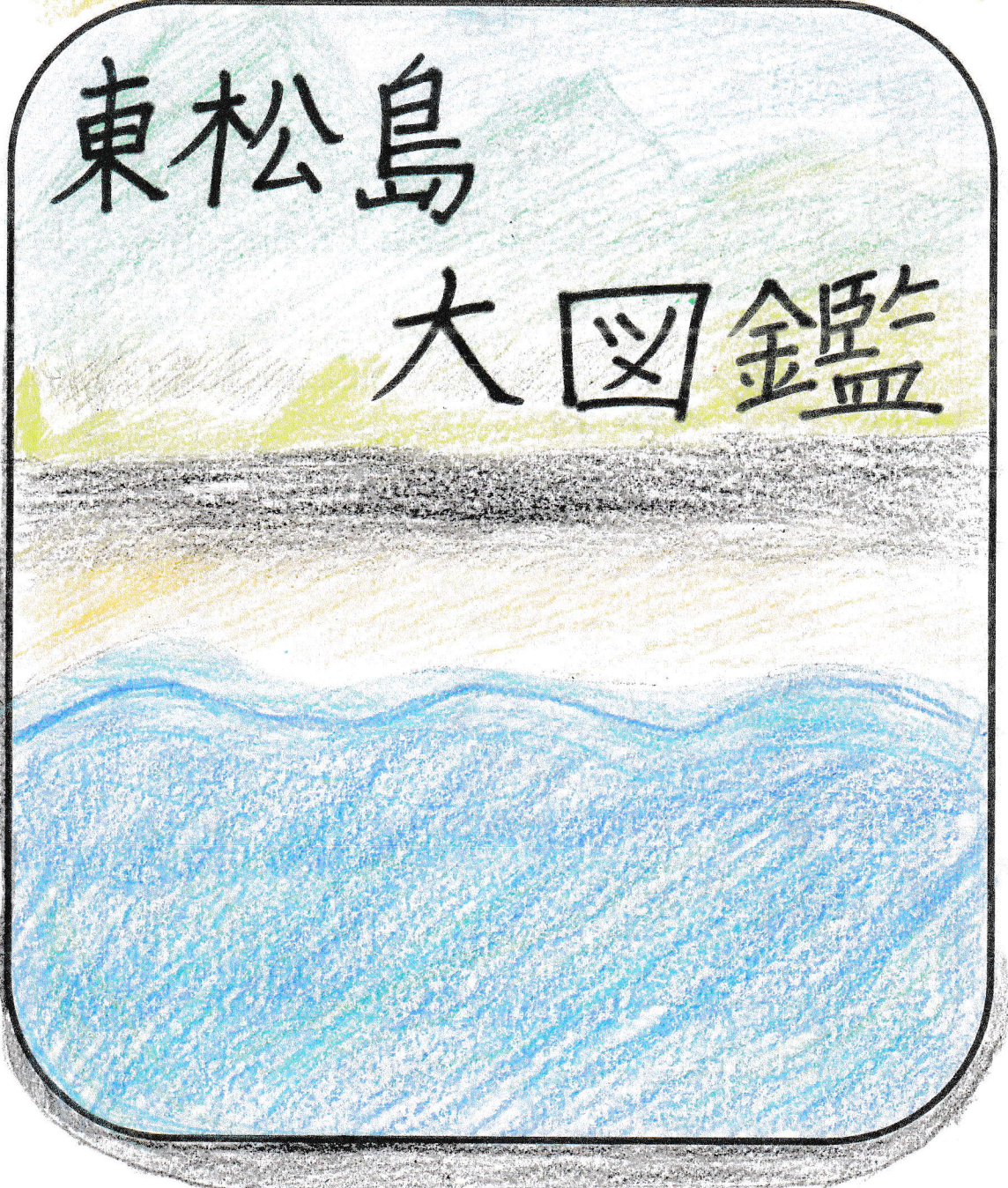


令和5年度 4年生総合【矢本うまいもの探検隊】

東松島

大凶鑑



2組 2班



# 目次

① 「カキむきたいけんについて」	P 2
② のりすきってどうやるの?	P 3~4
③ アワビの「ひみつ」	P 5
④ 秋サケのひみつ	P 6~7
⑤ 「マグロレシピ集」	P 8~9
⑥ イチゴについて	P 10
⑦ 白菜のひみつ	P 11
⑧ 「ほうれんそう」について	P 12
⑨ ~ さつまいもについて ~	P 13
⑩ トマトについて	P 14
⑪ きゅうりにについて	P 15
⑫ ナスのひみつ	P 16
⑬ 楽しいサイト「かワタベ」	P 17
⑭ 編集者から	P 18

①「かきむきたいけんについて」

まずかきをむくには、手ぶくろがむつ  
ようです。理由は、手を七かってしまい、ケ  
かをしてしまうからです。ほうちょうには  
は、気を付けてね！かきをむくのは、  
むすがかしいです。かきをむくと、少し  
しるがでてきます。

(かきについて)

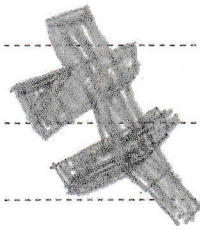
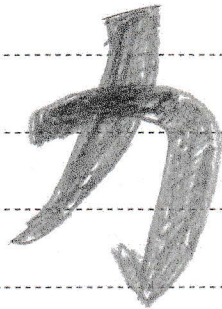
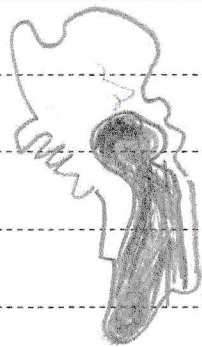
①旬の時其月はいつ？

秋から冬です。

②なぜ東松島市で取られる？(かき)

品質がいいからです。

(かき)



## ② のりすき、てどうやるの？

のりすきをやったことある人やない人がいます。

今からやり方や作り方を教えます。

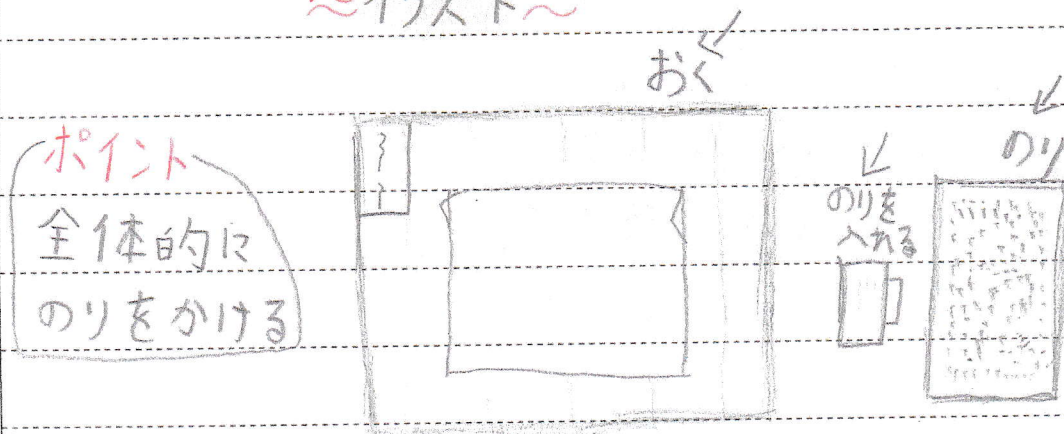
のりのやり方、作り方



まずのりすきをじゃんでからのりをととの

えるやつをおきます。

～イラスト～



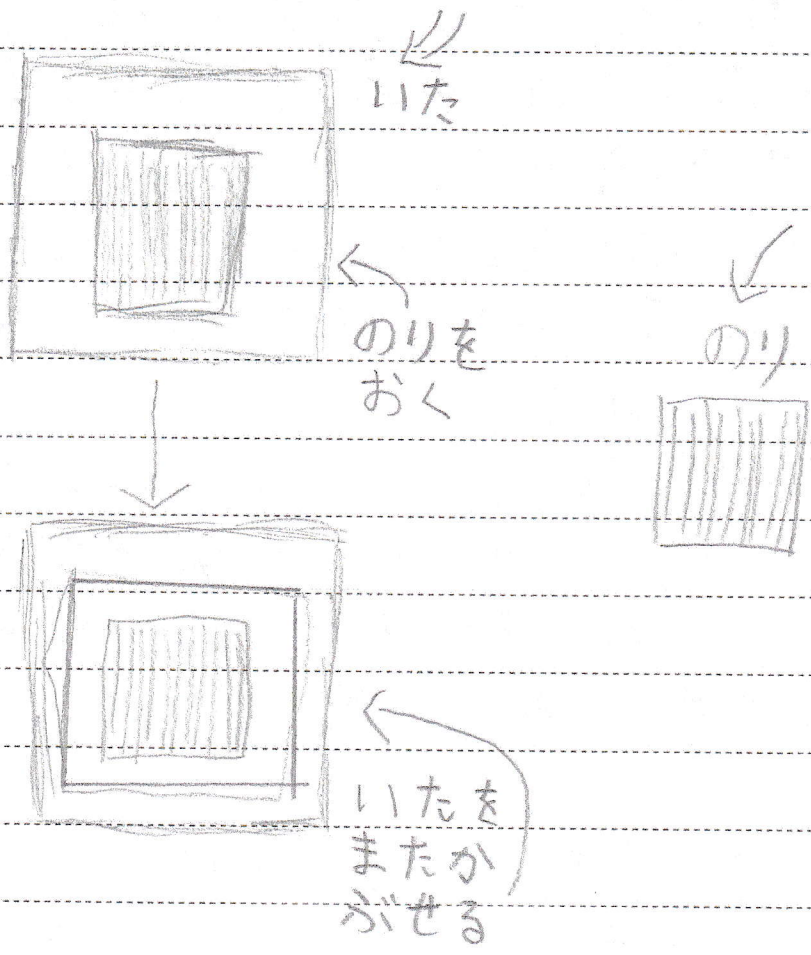
そしたらとるととの、のりをしかくの中に  
ながす。

ながしおわったらのりをしかくにうすくし  
たりととのえたりする戸斤に行く

※のりはし、ぱいしてもやりなをし  
がでできるから大丈夫です。

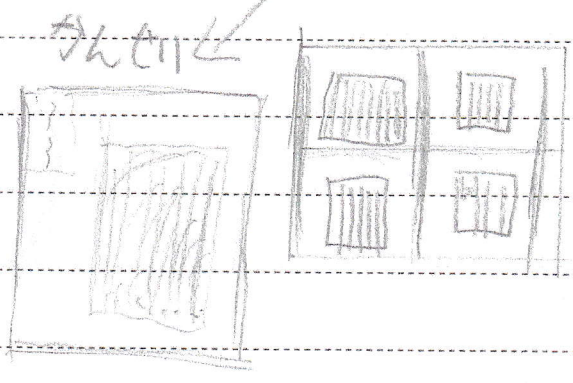
つづきへ～





足をおいて  
10秒まつ

そしたらかわかす。



ポイント  
ぬくりと  
のったら  
きれいになる

### ③ アワビの「ひみつ」

東松島でとれる「エゾアワビ」。  
宮戸地区では、海藻類が豊富に茂る海  
で、大きく育ったアワビを収穫しています。  
アワビは取ってよい大きさが決まっています。  
小さな物は、来年以降の収穫のために海  
に戻しています。

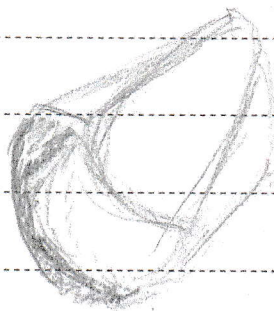
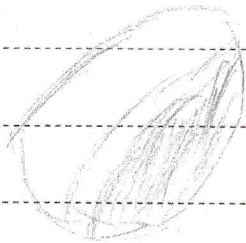
宮戸島周辺の海域は、ほうじゅんな漁場が  
多いため、いそのふんだんな海そうを食べて  
いるアワビは味ものうこうで粒も身も大  
きいのがとくちょうです。

#### ☆ アワビのおいしい食べ方 ☆ (かんたん...スリ)

・アワビのおさしみ

・アワビのバター

しょうゆやき



(参考)

クックパッド



#### ④ 秋サケのひみつ!

東木公島市では毎年サケをふかす取アリ組  
みが行っており、化場でサケの稚  
魚を育て5ヶ月ほどになると川や海に  
放流します。また、一部は市内の海中  
ケスでさらに大きくしてから放流し  
ます。令和3年度は300万匹の稚  
魚を放流し、平均を回遊して大き  
く育つサケは、3~4年後に再び生  
まれた場所に戻ってきます。

次に秋サケのレシピです。まず玉ねぎは  
ごく細かくみじん切りにしチーズ  
は横半分に切りサケの皮と骨を外  
して身を4~5センチに切り分けた。そ  
してフードプロセッサーにサケをいれ、  
ペースト状になるまで攪拌する。そし  
て玉ねぎをカマス形にならしたらも等分に  
中にチーズをいれ、手にサラダ油を付け、  
かくねるよに丸く成形し、しほり  
ごう庫でねがせ、ハニーマスタード  
を作ります。材料を合せませは

完了次にボールに入れて包きで器  
でたもらないようによく混ぜ合わせる。  
そしてサーモミーターもつけて弱めの中温  
で15分くらい人ごり色付くまで焼かす。仕  
上げに高温で30~40秒かき混ぜ  
てとりだす。あつたう 回にくり付け  
て、マスターソースとお菓子な付け合  
わせるとする。



⑤ 「マグロのレシピ集」 (マグロの種類頁)

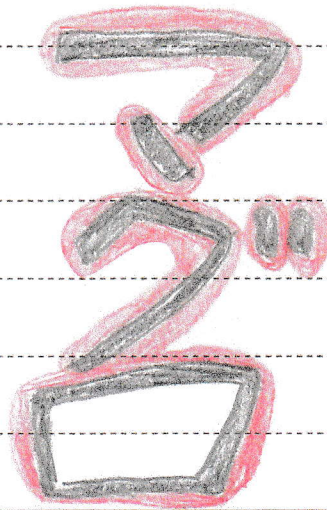
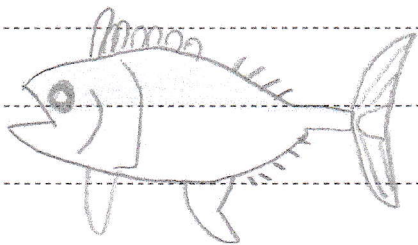
☆ マグロレシピ集 ☆

- まぐろどん
- まぐろづけフライ
- まぐろのカルパッチョ
- まぐろねぎどん

☆ まぐろの種類 ☆

- クロまぐろ
- ミナミまぐろ
- メバチまぐろ
- キハダまぐろ
- ビンチョウまぐろ
- コシナガまぐろ

☆ イラスト ☆



☆まぐろどんがおいしく食べれる所☆

・旨い食処あごら

11時半から  
あいています。



まぐろどん  
(1X-ジ)



## ⑥、イチゴについて

☆ 東松島のイチゴの品種 ☆

(1) とちおとめ

(2) 紅ほっぺ

(3) もういっこ

(4) よつぼし

(5) にこにこベリー

☆ いちごを作ってる所 ☆

・ イグナルファーム (いちごハウス)

・ あそら農園

め にこにこベリーのひみつ?!

にこにこベリーは

とちおとめ + もういっこのかけ合わせ!

ちなみに「とちおとめ」は栃木県のいちご!

「もういっこ」は宮城県のいちごだよ 

◎ 東松島のいちごの出荷量は宮城県  
で6位だよ!

## ⑦ 白菜の漬かけ

東木公島市には、木公島びん2号、木公島新2号の二つの品種があります。

け上品として木公島びん2号が全国から選ばれた農作物の一つになりました。

欠に白菜のレシピになります。まず、

最初に白菜を洗って、7~8回くらい度にごくたりにします。しょう油とごま油を

合わせたものを白菜にまわしかけて薬味にお好みでかつお節やごまなど

を振りかけて完成します。

白菜のイラスト





## ⑧ 「ほうれんそう」について

ちぢみほうれんそうは、東松島市(矢本地  
区)がはじまりと言われる宮城ので  
んとやさい。いまも、いしのまきちく  
などでさいはいいされ(とめが仙台)でいて  
おいくさが全国的にさいはいいされるよ  
うになりました。ほうれんそうは、寒くなると  
こおらないように粉をへらし、とうをたく  
おえていき、この作用を上手に利用し  
「寒帯のかいはい」で寒さなどにふれさせて  
そだてている。さむさにたえるたつせ地面に  
はりつくような、すかたで高く、そのためあつめ  
の葉の表面には名前の通りぎら、とちぢいた  
ようなシワが入りし、いっは全国的なホヴ  
レンリウはっるりとしたみた目たそ  
うです。

⑨ さつまいもについて

☆ 東松島でとれるさつまいも ☆

- 「つばき焼き大学いも」
- ベにはるか
- ベニマサリ
- ベニアズマ
- アヤマラサキ

さつまいもとは  
ちょっとちがう  
けれど東松島  
ではとても美し  
い風景の一つ  
だと感じている  
そうです。

☆ さつまいもレシピ ☆

- さつまいもご飯
- さつまいもと牛肉の  
いためもの
- シンプルな  
スイートポテト
- さつまいものレモンハニ  
ーに

さつまいも