

山の幸、海の幸満載！宮城が誇る最強のご当地グルメをご紹介します！

食の宝庫宮城が誇る絶品どんぶり7選



宮城県広報事務局は宮城県の魅力を紹介するニュースレターを定期的に配信していきます。

今回は、宮城県の絶品どんぶり7選をご紹介します。宮城は美しい自然と豊かな食文化に恵まれた地域で、その中でも特に注目したいのが、多彩などんぶりメニューです。新鮮な海の幸や地元の農産物をふんだんに使ったどんぶりは、一口食べるだけで宮城の風土を感じられること間違いなしです。

このニュースレターでは、宮城のお薦めどんぶりをピックアップし、その魅力やこだわりの食材について詳しくお伝えします。どんぶりの歴史や地域ごとの特色も合わせてご紹介するので、ぜひお楽しみください！

宮城を訪れたら食べてほしい！宮城の絶品どんぶり7選ご紹介！



南三陸キラキラ丼

地元産の海鮮をふんだんに使い、見た目も味も豪華なその名の通り”キラキラ”したどんぶり「南三陸キラキラ丼」。

2009年11月に「南三陸キラキラいくら丼」が誕生したことをきっかけに始まったこのシリーズは震災後も2012年の秋から再開し、復興のシンボルの様な存在になりました。

その時期に合わせた旬の食材を使って作られるどんぶりは、“春づけ”にはじまり、“うに”、“秋旨”、“いくら”の計4種類を展開し、四季折々の南三陸の魅力を詰め込んだ逸品です。

はらこめし

白サケ類の漁獲量は全国トップクラスの宮城県で、サケを使った郷土料理として最も親しまれている「はらこめし」。はらこめしは鮭をしょうゆやみりんなどで煮込んだ煮汁を使ってごはんを炊き込み、その上にサケの身とイクラをのせる丼で、サケの地引網漁が盛んであった亘理町の郷土料理です。

サケが遡上してくる9月から11月までが旬となり、亘理町の多くの飲食店で提供され、県内外から多くの方がこの味を求めて訪れます。

■ 本件に関するお問い合わせ、ご取材のお申し込みは、下記までご相談ください。

宮城県広報事務局 担当：金子

TEL 070-2197-8841 E-mail: frontier-pr@frontier-i.co.jp

(リリース等の配信先の変更、配信停止をご希望の方は、上記までご連絡ください)



気仙沼フカヒレ丼

気仙沼はヨシキリザメやネズミザメ（モウカザメ）を中心としたサメの水揚げが日本一で、中華料理の高級食材として珍重されるフカヒレの生産量も日本屈指を誇ります。そんな気仙沼ではフカヒレをぜいたくにあしらった逸品を堪能することができます。中華のイメージが強いフカヒレですが、「気仙沼フカヒレ丼」は酢飯に合うシンプルな和風の味付けに仕上げられており、フカヒレを丸ごと使用したぜいたくなどんぶりです。



ほっきめし

山元町と亘理町で親しまれている「ほっきめし」は、ホッキ貝の身や内臓を煮込んだ煮汁でご飯を炊き、切り分けた身を盛りつけたどんぶりになります。刺身やすしネタなど様々な食べ方で親しまれている山元町と亘理町の名産『ホッキ貝』。他地域のものとは比べて身が厚く柔らかいのが特徴です。噛むほどに広がるホッキ貝独特の甘味はもちろん、貝の旨みが染み込んだご飯との相性も抜群なので、山元町と亘理町を訪れた際にはぜひ食べてほしい逸品です。

油麩丼



油麩は、小麦粉のたんぱく質成分のグルテンに小麦粉を加えて棒状にしたものを油で揚げたもの。これをカツ丼のように卵でとじたものが「油麩丼」です。30年前ほど前に登米市の旅館の女将が考案したメニューで老若男女から親しまれています。登米市には、「油麩丼の会」があり、全国的な普及活動を行うなど、登米市を代表するご当地料理です。

せんぎゅう丼



高級銘柄牛の仙台牛をメインに使用しているにもかかわらず、1,000円台（1,000円～1,999円）で食べられるどんぶり「せんぎゅう丼」。焼き肉、すき煮（牛丼）、しぐれ煮、ローストビーフなど調理法は店舗によって異なるので食べ比べもお薦めです。

仙台づけ丼



東北大学院の堀切川教授が提案者である“仙台づけ丼”。地元仙台で豊富に取れる白身魚を使ってづけ丼を作ったことをきっかけに2009年に仙台寿司業組合が“仙台づけ丼”を開発。宮城産のヒラメ・カレイ・スズキ・タイなど白身魚を味わえる逸品です。

Pick Up

宮城のグルメイベントinfo ＜気仙沼かつお祭り2024＞



生鮮カツオの水揚げ27年連続日本一を誇る“カツオのまち、気仙沼”では、初夏に水揚げされるさっぱりとした味わいの「初カツオ」や、徐々に脂がのり、秋に最高潮を迎える「戻りカツオ」まで、季節によって変わるかつおの味わいを楽しんでいます。そんな、“カツオのまち、気仙沼”で、7月13日(土)～8月11日(日)まで、「気仙沼かつお祭り」を開催しています！詳細はこちらをご確認ください。

<https://kesenuma-kanko.jp/katsuofes2024/>

宮城県の公式Instagramがリニューアル！



【宮城県公式】ハマル宮城

宮城県広報課の公式Instagramアカウントが5月中旬よりリニューアルしています。

宮城の魅力あふれる観光地やグルメ、歴史や文化などの情報を発信しています。

SDGsに関連した地産地消推奨店やみやぎの食べきりモデル店舗もご紹介予定ですので、ぜひフォローしてチェックしてください。

ID : hamaru_miyagi

