



食材王国みやぎ通信 2016年5月号



Miyagi-Kirinプロジェクト(通称 M・Kプロジェクト※)が
おすすめする5月の食材は
「トマト」と「ホヤ」です！
ぜひ、宮城県産食材をお使いいただき、
地産地消を推進しましょう！

● 毎月第1金・土・日曜日は、「食材王国みやぎ地産地消の日」です。

【トマト】 主な産地：石巻市、栗原市など

いつでも県産トマトを！

宮城県産のトマトは、1年を通じて生産されており、5～6月は多く出回ります。以前は7～11月頃まで出荷する「夏秋トマト」が主流でしたが、近年は大型施設で越冬栽培も行われ、安定的に購入できるようになっています。
トマトの赤い色はカロテノイドの1つであるリコピンによるもので、ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、その成分が健康志向の方などに注目されています。

種類豊富で活用シーンも多彩

トマトは、赤、黄、緑、ゼブラ色など様々な色があるほか、大玉、中玉、ミニなど果実の大きさも数種類あることから、生のままサラダやサンドイッチ、加熱してソースやスープ、ピザのトッピングなど、活用シーンも多い食材です。
県内では、味が濃厚な果肉で希少な「デリシャストマト」(大崎市)や、高糖度でとてもジューシーな「こだわりくん」(石巻市)、完熟しても果肉がしっかりしている「松島とまと」(松島町)など、各地で生産者がこだわりを持ったトマトを生産しているので、ぜひ御賞味ください。

「デリシャストマト」



「こだわりくん」



「松島とまと」



食材一口メモ

トマトを購入する際は果実全体に均一に色が付いていて、丸みがあり、身がしまっているものを選びましょう。
ヘタがピンとしており、緑色で、切り口の鮮度のよいものが新鮮です。また、保存するときはラップに包み、ヘタを下にして冷蔵庫で保存しましょう。

牛肉とセロリのトマトあんかけ

レシピ提供：味の素株式会社



～材料の続き～

- <A> ◇酒：小さじ1 ◇「瀬戸のほんじお」：少々
- ◇酒：小さじ1 ◇砂糖：小さじ1
- <C> ◇水：大さじ2 ◇片栗粉：大さじ1

作り方

- 【1】牛肉は、ひと口大に切り、<A>(酒・瀬戸のほんじお)で下味をつけ片栗粉をまぶす。セロリはスジを取り、莖は5mm幅の斜め切り、葉はザク切りにする。トマトは1cm角に切る。
- 【2】フライパンに油大さじ1を熱し、【1】の牛肉を炒め、肉の色が変わったら【1】のセロリの莖を加え、さらに炒める。
「丸鶏がらスープ」小さじ1/2、こしょうで味を調え、【1】のセロリの葉、ねぎを加え、サッと炒め合わせ、器に盛る。
- 【3】フライパンをサッと拭き、油大さじ1を熱し、にんにくを炒めて香りがたったら、【1】のトマトを炒める。「丸鶏がらスープ」小さじ1/2、「オイスターソース」、を加えて軽く煮て、<C>の水溶き片栗粉でとろみをつけ、トマトあんを作る。
- 【4】【2】の上に、【3】のトマトあんをかける。

材料(4人分)

- ◆牛薄切り肉：200g
- ◆片栗粉：小さじ1・1/2 ◆セロリ：1本
- ◆トマト：2個 ◆ねぎのみじん切り：1/2本分
- ◆にんにくのみじん切り：2片分 ◆こしょう：少々
- ◆「丸鶏がらスープ」：小さじ1
- ◆「Cook Do」オイスターソース：小さじ1
- ◆「AJINOMOTO」サラダ油：大さじ2

【ホヤ】 主な産地: 石巻市, 女川町, 南三陸町

今年もホヤの水揚げ開始!

今年には震災後に養殖を開始した4年目のホヤ(4年子のホヤといいます)が多く出荷される見込みです。震災前は、牡鹿半島の太平洋側を中心に、全国の約8割を占める生産量を誇っていましたが、震災による大津波により、養殖施設は全て崩壊し、生産量は激減。ホヤは収穫まで約3年かかるので、やっと一昨年から本格的な出荷が開始されています。



栄養豊富な夏の味覚

ホヤは、冬の産卵後に身を太らせ、藤の花が咲く初夏(6~7月)に最大になることから、「ホヤはキュウリと食え」と言われることもあります。栄養面でも、グリコーゲンが冬に比べて約8倍になり、旨味と甘味が増すまさに今が最も美味しい時期です。

見た目も味も個性的

「海のパイナップル」と称され、「みやぎのさかな10選」にも選ばれているホヤ。見た目もさることながら、独特の風味と余韻を愉しませるソフトな甘味が特徴です。獲ったばかりのホヤの身をその場で海水で洗って食べるのが最も美味しいと言われるほど、ホヤは新鮮さが命。生で食べるのが一番おすすめですが、塩辛や蒸しホヤなどの珍味加工品も人気です。

購入の際は、殻付きの場合は赤色が強く硬いもの、剥き身の場合はオレンジ色が鮮やかでつやのあるものを選びましょう。



地産地消推進店

登録されたお店には、県木のケヤキで作った登録表示板、及び登録証を交付します。

【「食材王国みやぎ地産地消推進店」に登録しませんか?】

宮城県では、県産食材を積極的に利用し、地産地消に取り組んでいる飲食店やホテル・旅館等の宿泊施設を「食材王国みやぎ地産地消推進店」として登録し、県のホームページ等で御紹介しております。広く情報発信することによって、多くの方々においしい宮城の恵みを知っていただき、御賞味いただくものです。

食材王国みやぎ地産地消推進店

検索

ほやの和風アヒージョ

レシピ提供: ハウス食品株式会社



材料(2人分)

- ◆ほや: 80g
- ◆しいたけ: 100g
- ◆オリーブ油: 大さじ4
- ◆ハウススパイスクッキング パルメニュー<アヒージョ>: 1袋(6g)

作り方.....

- 【1】鍋にほや, しいたけ, ハウススパイスクッキング パルメニュー<アヒージョ>, オリーブオイルを加え, 混ぜる。
(オイルに具材が完全につかっても、おいしくできます。)
- 【2】【1】を中火で加熱し油がぐつぐつしてきたら弱火にして, 3~5分焦げつかないように軽くかき混ぜながら煮る。
(加熱時間は具材の大きさによって調整してください。)

※ M・Kプロジェクトとは...

平成18年麒麟一番搾り生ビールのテレビCMで「宮城の牡蠣」篇を放映することを契機に、宮城県と麒麟ビール株式会社との間で、お互いの有する得意分野を活用しながら県産食材のPRを行い、地産地消や販路拡大の推進に連携して取り組むことを目的に立ち上げたプロジェクトです。