



# 食材王国みやぎ通信 2016年8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8月の食材は  
「カツオ」と「仙台牛」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。

## 【カツオ】

主な水揚げ港：気仙沼市魚市場、石巻魚市場など

### 生鮮カツオ水揚げ19年連続で日本一！

本県のカツオは、三陸沖漁場を代表する魚で、「みやぎのさかな10選」にも選ばれています。特に気仙沼市魚市場では、生鮮カツオの水揚げが19年連続日本一(平成27年末時点)を誇っています。夏に獲れる上りカツオは初カツオとも呼ばれ、身が締まりあっさりとした味わいで、ショウガやニンニクなどの薬味とともにたたきで食べられることが多く、県内外の人々に長く愛されています。

### カツオの生態

カツオは19～23℃程度の暖かい海を好む暖流系の魚で、全世界の熱帯・温帯海域に広く分布します。南洋では一年中見られますが、日本近海では夏に黒潮と親潮とがぶつかる三陸沖まで北上し、秋に親潮の勢力が強くなると南下するという季節的な回遊を行います。表層を大群で回遊し、イワシ類やイカなどを食べて成長し、大きいものは全長1mに達します。



### 食材一口メモ

#### 【選び方のポイント】

カツオは、鮮度の落ちやすい魚です。鮮度を見分けるポイントは、エラが鮮紅色で目が生き生きしていること。腹に弾力があって背ビレがしっかりしているものを選びましょう。全体がぷっくりと丸く、頭と尾が小さく見えるものは脂の乗りが良いようです。

## 漬けカツオの唐揚げゆずおろし

レシピ提供：株式会社ミツカン



#### 材料(4人分)

- ◆カツオ：1節
- ◆大根おろし：1カップ
- ◆ししとうがらし：8本
- ◆片栗粉：適量
- ◆しょうが：適量
- ◆揚げ油：適量
- ◆ミツカンかおりの蔵® 丸搾りゆず：適量

#### <調味料>

- ◇本みりん：大さじ1
- ◇料理酒：大さじ1
- ◇しょうゆ：大さじ1

#### 作り方

- 【1】カツオは切って<調味料>に10分程つけておく。  
片栗粉をつけて揚げる。
- 【2】ししとうがらしはへたを取り、穴をあけてから、素揚げする。
- 【3】器に盛りつけて大根おろしとみじん切りにしたしょうがをのせ、  
「かおりの蔵® 丸搾りゆず」をかけていただく。



## 【仙台牛】

主な産地: 登米市, 大崎市, 栗原市など

### 宮城県が誇る銘柄牛のトップブランド「仙台牛」

仙台牛生産登録農家によって宮城県内で肥育された黒毛和種で、個体に合った適正管理を行い、日本食肉格付協会枝肉取引規格の肉質等級が5等級に格付けされた牛肉だけが「仙台牛」の称号を得ることが出来ます。有名銘柄牛の中でも5等級に限定しているものは他になく最高級品です。また、次のランクは「仙台黒毛和牛」で、こちらも他の銘柄に引けをとらないおいしさです。



### 美味しさの秘密

仙台牛は口当たりが良く柔らかで、まろやかな風味と豊かな肉汁が特徴です。霜降り牛肉づくりには、きれいな水と良質で豊富な稲わらが欠かせません。米どころ宮城県は、秋の降水量が少なく、乾燥していることから良質な稲わらが生産されており、米・稲わらは北海道や関東・北陸まで流通しています。良質な稲わらをたくさん食べて2年半大切に育てられた牛が、仙台牛として生産されています。



#### ★おすすめの食べ方

仙台牛のサーロインやヒレは十分に脂が乗っているので、レアに焼いたステーキをわさびでピリリといただくのがグッド！  
また、ほどよく歯ごたえのあるモモはすき焼きで豪快にどうぞ！お肉を食べた後もタレに溶け出した脂と野菜の相性が抜群です！

### 和牛のオリンピックが本県で開催されます！（平成29年9月）

全国和牛能力共進会（通称：全共）とは、5年に一度全国から和牛が集まり、その優秀性を競う大会で、和牛のオリンピックとも呼ばれます。平成29年9月に行われる第11回大会は宮城県で開催され、雄牛・雌牛の体型などの改良成果を審査する「種牛の部」が夢メッセみやぎで、枝肉の状態<sup>おすうし めすうし</sup>で肉質を審査する「肉牛の部」が仙台市中央卸売市場食肉市場で行われ、全国から500頭以上の和牛が宮城県に集まります。本大会は「仙台牛」を全国へ発信する絶好の機会であり、日本一獲得に向け、県内での活動が本格化しています。



全共宮城大会マスコット  
キャラクター「牛政宗くん」

#### 【プレ全共を開催します！！】

来年9月に迫った第11回全国和牛能力共進会宮城大会へ向け、プレ全共と位置づけた宮城県総合畜産共進会を開催いたします。県内各地から選ばれた牛たちが優秀性を競い合います。また、会場では市町村PRブースや県産和牛PRブースのほか、県内ご当地キャラクターのステージイベントなども予定されておりますので、皆様のご来場をお待ちしております。

◆日時: 平成28年9月10日(土)午前9:30から ◆場所: みやぎ総合家畜市場(美里町北浦生地22-1)

## 牛肉のたたき～大人のわさびだれ

レシピ提供: ハウス食品株式会社



#### 材料(2人分)

- ◆牛肉(もも・赤み)(かたまり): 150g ◆玉ねぎ: 2個
- ◆貝割れ大根: 適量

#### <わさびだれ>

- ◇ドレッシング: 大さじ4 ◇ハウス 特選本香り 生わさび: 少々

#### 作り方

- 【1】牛肉は塩(分量外)を両面にふり、20分ほど置く。  
玉ねぎはスライスし水にさらしておく。
- 【2】熱したフライパンに肉を入れ、色が変わる程度に火を入れる。
- 【3】焼いたらラップに包み、保冷剤で冷やす。
- 【4】お好みのドレッシングとわさび少々を混ぜ、わさびだれを作る。
- 【5】牛肉は薄くスライスし、玉ねぎとともに皿に盛り、【4】のわさびだれをかけ、貝割れ大根のをせる。

※ M・Kプロジェクトとは...

平成18年キリン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、宮城県とキリン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。