



食材王国みやぎ通信 2017年11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11月の食材は
「はくさい(白菜)」と「カキ」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。

【はくさい(白菜)】 主な産地:名取岩沼地域、石巻地域、加美地域(加美町、色麻町)等
※加美地域は、秋冬白菜の指定産地
主な出荷時期:11月~2月

葉が柔らかで甘みのある冬の定番野菜

白菜は英語で「Chinese cabbage」と呼ばれるように、中国の北部が原産地とされています。日本への渡来は意外にも遅く、明治初期です。中国から各地に導入された種をもとに、宮城、愛知、石川で、それぞれ松島群、野崎群、加賀群という日本の白菜を代表する三大品種群が作り出されました。

仙台白菜は、宮城県産白菜の産地ブランドです。きっかけは、明治時代に宮城農学校(現宮城県農業高等学校)の教諭であった沼倉吉兵衛氏(登米町生まれ)が、中国から導入した白菜の種を元にして「松島白菜」を開発、その後、渡辺採種場(現美里町)によって新たに育成された「松島純一号」などが、全国的に有名になったことです。

現在は、松島白菜を元に開発された伝統種が、仙台地域や石巻地域で作られています。伝統種の白菜は、葉が柔らかく、甘みがあるのが特徴で、煮ても生でも甘くて美味しいです。結球が慣行種に比べて弱く、やや幅のある(肩ハリがある)形状をしています。



食材一口メモ

【選び方】

外葉は色鮮やかで、白い部分につやがあるものを選びましょう。また葉の巻きがしっかりしており、全体に固くしまって重いものを選びましょう。葉先が枯れている白菜は霜にあたって味が充実しています。

カットもの場合は芯の部分に注目しましょう。カット後も中心付近は成長を続けるので、盛り上がる度合いで新鮮さがわかります。断面が平らで膨らんでおらず、根元の切り口が白いものが新鮮です。

【保存】

白菜は保存性に優れており、秋冬期は新聞紙にくるみ冷暗所で保存すれば半月は持ちます。葉菜類の中では栄養成分の減少が少ない方ですが、横にすると呼吸量が増加し品質低下を招くので立てて保存しましょう。

ぬれると傷むので、新聞紙の中側がぬれてきたら、新聞紙を取り換えます。カットものは栄養成分が減少しやすいので冷蔵庫に入れて早めに使いましょう。

白菜の あっさりうま塩レモン鍋



レシピ提供:味の素株式会社

材料(4人分)

- ◆白菜:1/2株
- ◆豚バラ薄切り肉:300g
- ◆長ねぎ:1本
- ◆大根:1/4本
- ◆レモン:1個
- <A>
- ◆水:720ml
- ◆「鍋キューブ」鶏だし・うま塩:4個

作り方

- 【1】白菜は1枚ずつはがす。白菜と豚肉を交互に4回重ね、5cm幅に切り、鍋のフチに沿って敷き詰める。3~4回繰り返して、鍋全体に敷き詰める。
- 【2】ねぎは4cm長さに切り、タテに4等分にする。大根はすりおろす。レモンは皮をむき、輪切りにする。
- 【3】【1】に<A>を加えて火にかける。沸騰してきたら【2】のねぎを加え、フタをして煮る。
- 【4】食べる直前に【2】の大根おろし・レモンを加え、ひと煮立ちさせる。

【カキ】

主な産地：三陸沿岸、石巻湾、松島湾

宮城県はカキの水揚げ全国2位！

宮城県におけるカキの養殖生産量は、広島県に次ぐ全国2位（※農林水産省 平成28年漁業・養殖業生産統計）で、みやぎのさかな10選にも選ばれています。宮城県では約300年前に松島湾から養殖が始まり、現在は、石巻市、気仙沼市、東松島市などで養殖されています。水揚げされたカキは、宮城県内に留まらず、全国に向けて出荷されています。



今が旬の「マガキ」

宮城県で養殖されているカキは「マガキ」と呼ばれる種類です。本県では、9月下旬から翌年5月までがむき身生産の期間となっており、特にその期間の中でも、マガキは冬季に美味しさが増すと言われています。グリコーゲンが豊富で、そのほかにもタウリンやミネラル等の栄養素が含まれており、「海のミルク」と呼ばれるほど滋養豊富です。



新鮮なカキは生で食べるのはもちろん、カラッと揚げた牡蠣フライや、冬に食べたい牡蠣鍋、殻ごとで焼いても美味です。旬の美味しい宮城県産のカキを是非、御賞味ください。

宮城県の新しい牡蠣～夏前に味わう「あまころ牡蠣」～

東日本大震災後、宮城県では「あまころ牡蠣」という新たなカキが開発されました。普通のカキと比べ大きさは小ぶりですが、甘みが強く殻が丸みを帯びているのが特徴です。丸い殻と小ぶりで一口サイズの身は、カキを生で楽しむオイスターバーで人気を博しており、仙台や首都圏のオイスターバーなどに出荷されています。見かけた際は、是非、御賞味ください。



宮城がうまい！秋のインスタグラムフォトキャンペーン

期間：2017年 9月1日(金)～11月30日(木)

キャンペーン期間中に【宮城のうまいもの】(宮城県産の食材やそれらを使った料理)を撮影して #宮城がうまい でInstagramに投稿すると

抽選で10名様に宮城県産品ギフトカタログ
「味や技の、旨いもの。」5,000円コースをプレゼント！



応募について詳しくは

食材王国みやぎ

検索

カキチリ！トマトケチャップで簡単中華



レシピ提供：カゴメ株式会社

材料(3人分)

- ◆カキ: 300g
- ◆片栗粉: 適量
- ◆ごま油: 大さじ1・1/2
- ◆長ねぎ(みじん切り): 30g
- ◆おろししょうが(チューブ): 小さじ1
- ◆おろしにんにく(チューブ): 小さじ1

作り方

- 【1】カキはザルに入れ塩水でふり洗いし、水気をふいて片栗粉をまぶしておく。
- 【2】フライパンに油を熱し、火を弱めてねぎ、しょうが、にんにくを入れて香りが立つまで炒める
- 【3】火を強め、【1】のカキを加え両面をしっかりと焼き色がつくまで炒める。
- 【4】トマトケチャップ、しょうゆ、お好みでラー油を加え、炒めわせる。

※ 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。