



# 食材王国みやぎ通信 2018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  
「パプリカ」と「きくらげ」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。

## 【パプリカ】

主な産地：県内の主な産地は、石巻市(12月～9月)、栗原市(5月～1月上旬)、  
登米市(6月～12月上旬)、山元町(7月～12月下旬)

### 食卓をカラフルに彩る野菜パプリカ

パプリカは南米熱帯地方原産のナス科トウガラシ属ピーマンに分類されるカラーピーマンの一つです。果実は大きなベル型をしていて、生で食べてもほんのりとした甘みがあり、肉厚です。パプリカには多彩な色合いの品種がありますが、特に人気の色は赤、黄、橙です。  
栄養素の構成はピーマンに似ていますが、ビタミンCのほか特に橙、赤、茶、黄の果実にはβカロテンが豊富に含まれています。煮ても焼いても生でもOK！



### 宮城県は全国1位のパプリカ産地！

宮城県のパプリカ生産は、平成21年に果実、野菜の生産販売を手がける法人が、登米市内に国内初のパプリカ生産拠点を整備したのを皮切りに、県北を中心に拡大しました。このことにより、平成20年産では全国第4位だったパプリカ生産量(250t(出荷量235t))は、平成22年産では404t(出荷量387t)と、茨城県に次いで全国2位となりました。平成23年には国内最大のパプリカ産地となることが期待されていましたが、東日本大震災により栽培施設が大きな被害を受け、平成23年産の生産量は大きく減少することとなりました。被害を受けた施設は年度内に復旧が完了し、平成24年産では全国1位の生産量と出荷量となりました。さらに平成28年には、パプリカを栽培する法人が石巻市に設立されました。



### 選び方、保存方法

- 【選び方】 全体の色が均一で濃く、表面が艶やかで張りのあるものを選びます。へたの色も緑が鮮やかなものが良いとされ、切り口が茶色っぽく変色しているものは避けた方がよいでしょう。
- 【保存方法】 湿気があると傷みやすく、保存温度が低すぎると低温障害を起こしてしまうため、水分をしっかりと切り、ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

## パプリカマヨチーズ焼き



- 材料(4人分)  
◆パプリカ(赤):1個 ◆パプリカ(黄):1個 ◆ピザ用チーズ:80g  
<A>  
◇「ピュアセレクト マヨネーズ」大さじ3  
◇味の素KKコンソメ顆粒タイプ:小さじ2

- 作り方.....  
【1】パプリカはタテ4等分に切る。  
【2】【1】のパプリカにチーズを詰め、<A>をかける。  
【3】網の上に乗せ、パプリカがしんなりとしてチーズが溶けるまで焼く。

## 【きくらげ】

主な産地: 生きくらげ→仙台市, 大和町, 栗原市, 加美町, 東松島市

乾燥きくらげ→加美町, 東松島市

### 6月～10月頃が旬のきくらげ

「きくらげ」は北海道から九州・沖縄に至るまで各地で、春から秋にかけて、広葉樹のニワトコ、ケヤキなどの倒木や枯枝に発生するきのこですが、流通している物のほとんどは菌床栽培によるものです。これまで「きくらげ」といえば、中国産の「乾燥きくらげ」が多く流通していましたが、近年、国内での生産者が増加し国産のきくらげが徐々に流通するようになってきました。

人の耳の形に似ていることから、漢字では「木耳」と書きます。「きくらげ」の発生適温は20℃～25℃と高く、6月～10月頃が旬の時期です。



【アニメむすび丸(王子ver)ときくらげ】

### 宮城の「きくらげ」

平成28年特用林産物生産統計調査によると、宮城県の「生きくらげ」の生産量は10t。「乾燥きくらげ」の生産量は0.1tです。登米市や加美町では、太陽光発電パネルの下の空間を利用した、「きくらげ」の栽培も行われています。

夏場は、県内各地の直売所やスーパーなどで、「生きくらげ」を購入することができます。



### オススメの食べ方

クセが無いので、和洋中色々な料理に使う事が出来ます。旬の季節の「生きくらげ」をさっと湯通して、酢味噌やポン酢をつけて食べるのが簡単でオススメです。

また、刻んだものを、家庭での定番料理の味噌汁や、卵焼きなどに入れると、プリプリしたきくらげの食感がアクセントになります。



【「きのこの日」のぼりときくらげ】



## きくらげとえび、チンゲン菜のオリーブ炒め

#### 材料(2人分)

◆きくらげ: 4個 ◆えび: 6尾 ◆こしょう: 少々 ◆チンゲン菜: 1株  
<A>

◆ブラックオリーブ・みじん切り: 20g

◆にんにくみじん切り: 1/4片分 ◆ねぎのみじん切り: 3cm分

<B>

◆酒: 少々

◆瀬戸のほんじお: 少々

◆こしょう: 少々

◆味の素: 少々

◆AJINOMOTOオリーブオイル: 大さじ1/2

#### 作り方

【1】きくらげはもどして石づきを取り、えびは殻をむいて背開きにし、こしょうをふる。チンゲン菜は1枚ずつはがして3cm幅の斜め切りにする。

【2】フライパンにオリーブオイルを熱し、【1】のえび、<A>を炒め、さらに【1】のきくらげ・チンゲン菜を加えて炒め、<B>で味を調える。



レシピ  
大目科

レシピ提供: 味の素株式会社

※ 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。