



# 食材王国みやぎ通信 2018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  
「ねぎ」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。

【ねぎ】 主な産地：仙台市、色麻町、加美町、石巻市、東松島市 など

## ねぎについて

ねぎの原産地は中国西部で、日本には1,000年以上前に伝えられたとされています。宮城県では国の指定産地である中新田(色麻町、加美町)や石巻(石巻市、東松島市)をはじめとして、県内各地で栽培されています。比較的低温に強い性質であることから、秋～冬の時期に多く生産されています。全国的に見ると宮城県の出荷量は少ないですが、山元町や仙台市、南三陸町などでは、東日本大震災後に圃場整備された畑地を使い、ねぎを新しく作り始める生産者が出てきています。また、仙台市や黒川郡では、「やとい」と呼ばれる技術でねぎを曲げて作った「曲がりねぎ」の生産も盛んです。



## 宮城県のねぎ生産

生産面積 586ha(全国13位) 出荷量 6,080t(全国21位)  
(平成28年産農林水産省生産出荷統計)

※水色：出荷時期 / 青色：出荷盛期

| 出荷時期(月) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 |
|---------|---|---|---|---|---|---|----|----|----|---|---|---|
| ねぎ      |   |   |   |   |   |   |    |    |    |   |   |   |
| 曲がりねぎ   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |   |   |   |

## 選び方・保存方法

- ・葉先や表面の皮が乾燥しておらず、緑色の部分が濃いものを選びましょう。
- ・上へ伸びようとする性質があるため、横に置くと次第に曲がってきます。泥つきで売っているねぎは、土に埋め戻しておくくと長く保存できます。土がない場合であれば、葉先を出して新聞紙にくるみ、立てた状態で保存します。調理で残ったものはポリ袋に入れ、立てて冷蔵庫に保存します。切ったものを小分けにして冷凍しておくくと、使用する際に便利です。(参考「野菜ブック～食育のために～」独立行政法人農畜産業振興機構)



## ねぎたっぷり生姜鍋～具沢山ぽん酢だれ～



### 材料(4人分)

- ◆長ねぎ：2本 ◆万能ねぎ：10本 ◆白菜：1/8株
  - ◆絹ごし豆腐：1/2丁 ◆もやし：200g ◆しょうが：1片
  - ◆豚バラ肉薄切り：150g ◆ミツカン プロが使う白だし：50ml
  - ◆水：700ml ◆フライドオニオン：大さじ2 ◆フライドガーリック：小さじ2
- <ぽん酢だれの具> 『しょうが、かつお節、白ごま、トマト、柚子こしょう、大根おろし、カシューナッツ、フライドガーリック、ミツカン味ぽん®』各適量。

### 作り方

- 【1】長ねぎ、万能ねぎは斜め薄切りにする。白菜、豆腐は一口大に切る。もやしはサッと水で洗い、しょうがはすりおろす。
- 【2】鍋に白菜・豆腐・もやしの順に入れ、5cm幅に切った豚肉を鍋一面にのせる。
- 【3】長ねぎと万能ねぎを合わせ【2】に盛り付け、希釈した「プロが使う白だし」を入れる。盛り付けたねぎの上にフライドオニオンと砕いたフライドガーリックをのせる。「味ぽん®」と具材をそれぞれ器に盛りいただく。

**【カキ】** 主な産地:石巻市, 南三陸町, 東松島市, 気仙沼市

## 宮城県はカキの水揚げ全国2位！

宮県のカキは養殖生産量が、広島県に次ぐ全国2位(H29)で、みやぎのさかな10選にも選ばれています。宮城県のカキ養殖は約300年前に松島湾で始まり、現在は、石巻市、気仙沼市、東松島市など松島湾以北の各地で養殖されています。水揚げされたカキは、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、その期間の中でも、特に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。



## 宮城県の新しいカキ「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。

丸い殻と小ぶりの一口サイズの身は、生ガキを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。



## 育て方

カキが卵を産み始める時期に、ホタテの貝殻を連ねて作った採苗器を海に沈め、浮遊しているカキの幼生を付着させます。そして、宮城県沿岸の清浄な海域で約1~3年間育成することで、美味しいカキが水揚げされます。新鮮なカキは生で食べるのはもちろん、カラッと揚げたカキフライや、冬に食べたいカキ鍋、殻ごとで焼いた焼きガキも美味です。

旬の美味しい宮城県産のカキを是非ご賞味ください。

## カキとトマトソースのピザ



レシピ提供 : カゴメ株式会社

### 材料(2枚分/8人前)

- ◆カキ(むき身): 300g
- ◆オリーブ油: 小さじ1
- ◆ピザクラスト: 直径18cm(2枚)
- ◇オリーブ油: 大さじ1
- ◇カゴメ アンナマンマ トマト&ガーリック: 120g
- ◆ピザ用チーズ: 80g
- ◆レモン(薄切り): 薄切り2枚
- ◆ほうれん草: 1/2袋
- ◆白ワイン: 1/4カップ
- ◆黒こしょう: 適宜

### 作り方

- [1]カキは洗って水けを切り、ほうれん草は5cm長さに切る。
- [2]フライパンにオリーブ油を熱してカキを炒め、白ワインを加えて香りを出す。色が変わったら、ほうれん草も加えて炒める。
- [3]ピザクラストの上にオリーブ油、アンナマンマ「トマト&ガーリック」の順に塗っていき、カキ・ほうれん草・チーズをのせ、黒こしょうをふる。
- [4]あらかじめ温めておいたオーブントースター(800w)で約6分、軽く焦げ目がつくまで焼く。
- [5]薄く切ったレモンをお好みでトッピングする。

※ 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。