



食材王国みやぎ通信 2019年3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3月の食材は
「宮城野豚(ミヤギノポーク)」と「ワカメ」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。

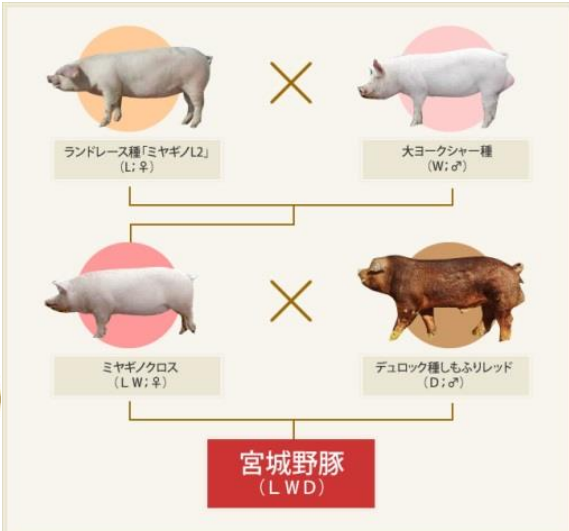
【宮城野豚(ミヤギノポーク)】 主な産地：県内全域

「宮城野豚(ミヤギノポーク)」

宮城県で改良したランドレース種の「ミヤギノL2」とデュロック種の「しもふりレッド」などを掛け合わせて作られるのが宮城野豚です。きめが細かく光沢のある肉質とやわらかくてコクがある風味が特徴的です。(右図参照)

宮城野豚に仕上げ期の2ヶ月間、お米を与えて育てた「宮城野豚みのり」は、旨味成分であるオレイン酸が増加し、肉質もやわらかくなって甘みが増したブランド豚です。

出荷量は宮城野豚と宮城野豚みのり合わせて20,000頭程度です。



宮城県の肉豚生産等について

◆豚の飼育状況(平成30年2月1日付)

- 飼養頭数：194,200頭(全国14位)
- 飼育戸数：123戸(全国10位)
- 1,578.9頭／戸(全国平均2,055.7頭／戸)

◆肉豚生産量(県内と畜場でと畜された頭数)

- 頭数：349,535頭(H29年)
- 生産量：27,218.9t(H29年)

家計調査(二人以上の世帯) 品目別都道府県庁所在市及び政令指定都市ランキング(平成27年(2015年)～29年(2017年)平均) 「肉類」の統計によると、仙台市では、牛肉や鶏肉よりも豚肉の購入数量が多く、豚肉を好んで食べていることがわかります。

仙台市における豚肉購入量：21,826g/年(全国12位 ※計52都市中、全国平均 20,357g)
※牛肉は4,452g/年で全国43位、鶏肉は13,891g/年で全国41位



宮城野豚(ミヤギノポーク)のビール煮



材料(2人分)

- ◆豚もも肉(厚切り)：300g
- ◆ビール：50～100ml
- ◆バター：30g
- ◆レモン輪切り：2枚
- ◆玉ねぎ：1個
- ◆顆粒コンソメ：小さじ1
- ◆塩・こしょう：少々

作り方

- 【1】玉ねぎはせん切りにする。豚肉は食べやすいサイズに切り分け、塩・こしょうをふる。
- 【2】フライパンにバターを熱して玉ねぎを炒め、きつね色になったら肉を加え、肉に焼き色をつける。
- 【3】フライパンにビールを加え、コンソメを入れ、煮立たせて煮汁がほぼなくなるまで煮詰めていく。
- 【4】お皿に盛り、レモンを飾ったらできあがり。

出典：麒麟ビールホームページ「麒麟レシピノート」
レシピ提供：料理レシピ検索しゅふしゅふ～ず

【ワカメ】 主な産地: 南三陸沿岸地域

抜群のおいしさ「三陸ワカメ」

ワカメは日本各地で生産されていますが、中でも三陸沿岸で養殖されているものは「三陸ワカメ」と呼ばれています。リアス式海岸が連なる三陸沿岸は栄養塩も豊富で、潮の流れも速く、品質の良いワカメが育つ条件がそろっています。

内湾では、葉肉が薄く柔らかくかつメブが大きい早生(わせ)ワカメが、外洋では、葉肉が厚く歯ごたえの良い晩生(おくて)ワカメが養殖されています。



「生ワカメ」という贅沢

加熱後、塩蔵にしたワカメは周年流通していますが、1月になると初物の「生ワカメ」が市場に出荷されます。走りのワカメは葉が柔らかいので、あまり手を加えずさっと湯通しする程度にとどめ、香りと歯触りを楽しむのがベストです。

オススメの食べ方は貝の出汁等での生ワカメのしゃぶしゃぶです。茶色のワカメが一瞬で鮮やかな緑に変わる様子は目にも楽しく、磯の香りとシャキシャキした食感を大に楽しむことができる絶品料理です。「生ワカメ」は長期保存が利かないので、産地ならではの季節限定のメニューです。

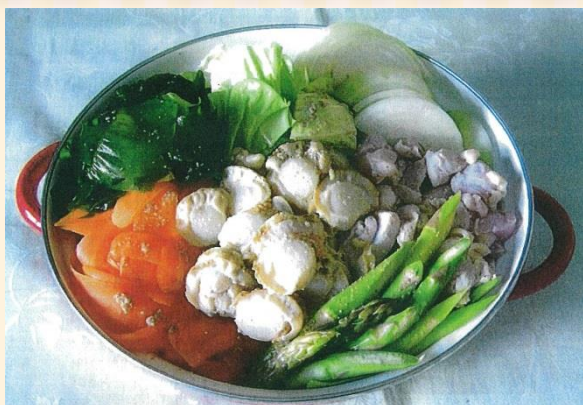


自然食品の優等生

ワカメは、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、ヨウ素、鉄などのミネラルや、ビタミンなど、不足しがちな栄養素を豊富に含むことから「海の野菜」とも呼ばれています。また、大腸の動きを活発にするアルギン酸や免疫の働きを活発にするなど様々な機能を有するフコイダンという食物繊維も多く含まれています。栄養豊富でしかも低カロリー。まさに美容と健康に最適な自然食品の優等生と言えます。



新ワカメとベビーホタテのごま豆乳鍋



レシピ提供: 株式会社 Mizkan

材料(4人分)

- ◆新物ワカメ(生): 100g
- ◆ベビーホタテ: 200g
- ◆鶏もも肉: 1枚
- ◆春きゃべつ: 1/2玉
- ◆新たまねぎ: 1個
- ◆アスパラガス(グリーン): 3本
- ◆新にんじん: 1/4本
- ◆ミツカン ごま豆乳鍋つゆストレート: 1袋

作り方

- 【1】ワカメは食べやすい大きさに切る。鶏肉は小さめの一口大に切る。春きゃべつは5~6cmに切る。新玉ねぎはくし形切り。アスパラガスは斜め切り。にんじんはピーラーで薄く削る。
- 【2】鍋に「ごま豆乳鍋つゆストレート」をよく振って加えて煮立て、ワカメとベビーホタテ以外を加えて煮込む。
- 【3】全体が煮えたら、ワカメとベビーホタテを加えて一煮立ちさせる。

※ 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。