



# 食材王国みやぎ通信 2019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  
「きゅうり」と「タコ」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。

【きゅうり】 主な産地 きゅうり : 登米市, 栗原市  
もろきゅうり: 白石市, 栗原市など

## 歴史等

きゅうりは、インドのヒマラヤ山麓で3千年前から栽培され、日本には中国を経由し平安時代に渡りました。「胡瓜」とも書きますが、これは中国西部にあった国の「胡」に由来します。しかし、江戸時代までのきゅうりは苦かったため、栽培が盛んになったのは品種改良が行われ始めた明治以降です。切り口が徳川葵(あおい)の紋に似ているので食べられなかったともいわれています。

## みやぎのきゅうり

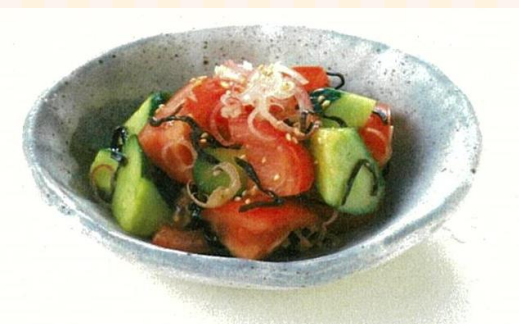
- ◇出荷量は全国15位(H29統計)
- 宮城県は6つの指定産地(栗原、登米など)をもつ「きゅうり」の産地で、一年中栽培されています。仙台市場における7～8月の入荷量は、宮城県産が約8割を占めています。一部は、夏秋期を中心に京浜市場にも出荷されています。
- ◇『もろきゅうり』も主産県
- きゅうりを若採り(10cm程度)したもので、もろみ味噌をつけて丸ごと食べることから名付けられました。宮城県は高知県と並ぶ産地で「冬場の高知、夏場の宮城」と呼ばれるほど有名で、県内市場だけでなく京浜市場等にも出荷されています。



## 選び方・保存法

- ◇太さが均一で、鮮やかな緑色で、トゲが立ってハリとツヤのあるものを選びましょう。
- ◇曲がりきゅうりは生育途中の栄養状態によるもので、鮮度や味、栄養には大きな影響はなく、安価に購入できます。
- ◇急激な温度変化は苦味の原因になり、低温はビタミンCを減少させるので、冷やしすぎには注意しましょう。
- また、乾燥しないようにポリ袋に入れ、密閉せずに野菜室にヘタを上にして立てて入れておくと4～5日保存できます。

## ころころトマキュー



レシピ提供:カゴメ株式会社

### 材料(4人分)

- ◆きゅうり: 大1本
- ◆みょうが: 2個
- ◆サラダ油: 大さじ1/2
- ◆カゴメ 高リコピントマト: 2～3個
- ◆塩昆布: 大さじ3
- ◆白ごま: 少々

### 作り方

- 【1】トマトはひと口大の乱切りにする。きゅうりもトマトの大きさに合わせて乱切りにし、みょうがは薄く小口切にする。
- 【2】ボウルに【1】、塩昆布、サラダ油を入れ、さっぱり和える。
- 【3】器に盛り、白ごまをふる。

**【タコ】** 主な産地: 石巻市、南三陸町

## 東北はミズダコが多い

タコは世界中に200種以上、日本近海では30~40種前後の種が生息しています。ミズダコは、北海道、東北で多く水揚げされ、大きさは全長3mにもなります。マダコは、全長60cmほどの小ぶりなタコです。

## 「西の明石、東の志津川」

南三陸町志津川湾では、ミズダコとマダコの両方が漁獲され、どちらも味が良いことで知られていますが、冬季のみ水揚げされるマダコは、アワビなどを食べて育つことから歯ごたえや旨味があると言われ、兵庫県明石市と肩を並べる「志津川ブランド」として市場でも高い評価を得ています。



## タコを食べて健康に

タコには、肝機能改善の働きがある「タウリン」、抗酸化作用のある「ビタミンE」、糖質・脂質の分解やタンパク質合成を促す「ビタミンB2」などが多く含まれています。夏バテ対策、健康増進、アンチエイジングのために、是非お食べください。

## 生タコ調理の一口メモ

生タコを調理するにはヌメリ取りが必要です。このヌメリは塩揉みにより取る方法が一般的ですが、一度冷凍保存し解凍して水洗いしても簡単にとれます。

また茹でる際には少量の酢またはお茶と一緒に茹でると鮮やかな赤色になります。茹ですぎると身が堅くなるのでご注意ください。



# タコとトマトの洋風炊き込みごはん



レシピ提供: ハウス食品株式会社

### 材料(4人分)

- ◆米: 2合 (300g)      ◆トマト: 中1個 (150g)      ◆ゆでタコ: 120g
- ◆セロリ: 1/3本 (30g)   ◆GABAN パプリカパウダー: 小さじ1
- ◆ブラックオリーブ(種なし・スライスしたもの): 16切れ
- <ビーフブイオン>
- ◆ビーフブイオン(固形): 1個 (4g)      ◆水: 300ml
- ◆イタリアンパセリ(生): 4本

### 作り方

- 【1】米は洗ってざるにあげ、15分程おいて水気を切っておきます。
- 【2】トマトはざく切りにする。セロリは筋を取り、あらみじん切りにする。タコは1.5cm角に切る。
- 【3】鍋に水を入れ、沸騰したらビーフブイオンを入れて溶かし、粗熱を取る。
- 【4】炊飯器に【1】の米と【2】のビーフブイオン、【1】のトマト、セロリ、タコとブラックオリーブ、パプリカを加えて軽く混ぜ、炊く。
- 【5】イタリアンパセリは葉をあらみじんにする。
- 【6】炊き上がったら軽く混ぜ、【4】のイタリアンパセリをのせる。

※ 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。