



食材王国みやぎ通信 2019年9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9月の食材は
「カツオ」と「仙台牛」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。

【カツオ】 主な産地: 気仙沼

生鮮カツオ水揚げ量日本一記録更新中！

宮城のカツオは、三陸沖漁場を代表する魚で、「みやぎのさかな10選」にも選ばれています。特に気仙沼魚市場では、昨年まで生鮮カツオの水揚げ量が22年連続日本一を誇っています。

カツオの生態

カツオは19～23℃程度の暖かい海を好む暖流系の魚で、全世界の熱帯・温帯海域に広く分布します。熱帯から亜熱帯域で生まれ、日本近海では夏に黒潮と親潮とがぶつかる三陸沖まで北上し、秋に南下するという季節的な回遊を行います。海面近くを大群で回遊し、イワシ類やイカなどを食べて大きいものは全長1mに達します。



夏の「初カツオ」、秋の「戻りカツオ」

カツオは優れたタンパク源であるとともに、ビタミンB群、ビタミンDを豊富に含んでいます。夏に北上するカツオは「初カツオ」と呼ばれ、そのあっさりとした風味から、主にタマネギ、ショウガやニンニクなどの薬味とともにタタキで食べられます。一方、秋に南下するカツオは「戻りカツオ」と呼ばれ、餌をたっぷり食べて脂がのっているため、刺身で多く食べられています。



カツオの選び方、保存方法

カツオは、鮮度の落ちやすい魚です。一般的に量販店ではサクの状態で売られています。その中でも赤い色が鮮やかなものを選びましょう。生食の場合は酸化が進まないようラップに包んで冷蔵保存するようにし、購入した日になるべく食べましょう。火を通し調理したものも、必ず冷蔵保存しましょう。

カツオののっけ盛り ～オリーブオイルの手作りドレッシングで～



材料(2人分)

- ◆カツオのたたき: 1さく
- ◆カットサラダ: 大1パック
- ◆ミツカン かおりの蔵® 丸搾りゆず: 適量
- ◆エクストラバージンオリーブオイル: 適量

作り方

- 【1】カツオのたたきは厚めに切る。(刺身用に切ったものを使用してもよい)
- 【2】皿にカットサラダを盛り、【1】を盛り付ける。
- 【3】かおりの蔵® 丸搾りゆずとオリーブオイルをお好み量かけていただく。
※かおりの蔵® 丸搾りゆずとオリーブオイルのおすすめの割合は3:1です。



【仙台牛】 主な産地: 県内全域

宮城県が誇る銘柄牛のトップブランド「仙台牛」

仙台牛は、宮城県内の生産登録農家によって宮城県内で肥育された黒毛和種で、適正な管理を行い、日本食肉格付協会枝肉取引規格で肉質等級が最上級の5等級に格付けされた牛肉のみが「仙台牛」の称号を得ることができます。有名銘柄牛の中でも5等級に限定しているものは唯一、仙台牛のみです。また、仙台牛と同じ育て方をして惜しくも3、4等級と評価されたものは「仙台黒毛和牛」になります。

		肉質等級											
		5					4		3		2	1	
脂肪交雑		12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
歩留等級	A	A5 仙台牛					A4 仙台黒毛和牛		A3 仙台黒毛和牛		A2	A1	
	B	B5 仙台牛					B4 仙台黒毛和牛		B3 仙台黒毛和牛		B2	B1	
	C	C5 仙台黒毛和牛					C4		C3		C2	C1	

宮城県は全国有数の和牛の産地

和牛の生産者は、大きく分けて肥育農家と繁殖農家があります。肥育農家は、文字どおり牛を肥育し、仙台牛のような高品質の牛肉を生産する農家です。一方、繁殖農家は、繁殖雌牛を飼養し、肥育される子牛を生産する農家です。(その他、肥育と繁殖の両方を行っている一貫農家という経営もあります。)

宮城県は、仙台牛を生産している肥育農家だけでなく、繁殖農家の戸数(全国4位)及び繁殖雌牛の頭数(全国7位)も多く、多くの子牛がたくさん生産されている県です。宮城県で生産される子牛の半数近くは、「スーパー種雄牛」と呼ばれる宮城県基幹種雄牛の「茂洋」号とその後継牛たちです。これらの牛たちは肉質などの能力が高く、仙台牛の品質の高さを支えています。みやぎ総合家畜市場には、これら宮城県の種雄牛を父に持つ優秀な子牛を求め、全国の肥育農家の方々が買い付けに訪れています。



出荷頭数

仙台牛出荷頭数: 8, 360頭
 県産牛出荷頭数: 25, 706頭(全品種含む)
 (令和元年度仙台牛銘柄推進協議会通常総会資料
 [H30年度実績]より)



仙台牛 P R ｷｯﾌﾟﾙ
 うしまさむね
 「牛政宗」くん



牛たたきとなすのぽん酢仕立て

材料(2人分)

- ◆牛かたロース肉ブロック: 200g ◆塩・こしょう: 適量 ◆たまねぎ: 1/4個
- ◆オリーブオイル: 大さじ2 ◆なす: 1本 ◆オクラ: 1本 ◆青じそ: 2枚
- ◆しょうが: 1/2片 ◆ミツカン かおりの蔵® 丸搾りゆず: 適量

作り方

- 【1】牛肉は常温に戻して塩こしょうをし、オリーブオイルをひいたフライパンで強火で1分蒸し焼きにする。上下を返して再びふたをし、さらに1分蒸し焼きにする。
- 【2】【1】をアルミホイルに包んでしばらくおいて、肉汁を落ち着かせる。
- 【3】なすは縦半分に切って、おくらと一緒に皿に並べ、電子レンジ(600W)で1分ほど加熱する。
- 【4】たまねぎ、オクラはみじん切りにする。青じそはせん切りにし、しょうがはすりおろす。
- 【5】【2】の牛肉を薄切りにし、なすと一緒に器に盛り付け、【4】を上のにのせて「かおりの蔵® 丸搾りゆず」をかけていただく。



レシピ提供: 株式会社 Mizkan

※ 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。