



食材王国みやぎ通信 2019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
「なめこ」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。

【なめこ】 主な産地:川崎町, 栗原市, 大崎市

「なめこ」について

なめこは、秋から晩秋にブナなどの広葉樹の倒木等に発生し、その名のとおり
特有のぬめりが特徴で、とろりとした舌触りとのと越しのうまさを味わうきのこです。
和名は特有の「ぬめり」にちなんで命名されたもので、学名も「ナメコ」がそのまま
採用されている、まさに日本特産のきのこです。



宮城県の「なめこ」

宮城県の平成30年のなめこ生産量は902tで、そのほとんどは施設栽培による
ものです。全国のなめこの種菌のほとんどが、仙台市に拠点をもち種菌メーカーに
より供給されており、全国各地のなめこ生産を支えています。

「なめこ」の選び方・保存方法

傘の部分が肉厚で、身が固く締まったものを選び、傘が割れているものは避けましょう。傷みやすいので、すぐ食べる
ことをおすすめしますが、真空パック等で冷蔵すれば比較的長く持たせることができます。また、冷凍保存も可能です。

「なめこ」の効用

なめこは、低カロリーで、カリウムやリン等のミネラル、食物繊維も豊富に含み、ダイエットにも効果的です。

「なめこ」の食べ方

なめこの栄養機能を逃さないためには、ぬめりを逃がさない汁物や和え物などがおすすめです。

なっとマト鍋

レシピ提供:カゴメ株式会社



材料(1人分)

- ◆なめこ:1/2パック ◆納豆:1パック ◆油揚げ:1枚 ◆里芋:1個
- ◆長ねぎ:1/2本 ◆カゴメ完熟トマト鍋スープmini:1袋 ◆水:150ml

作り方

- 【1】納豆はたれとお好みで辛子を入れ、よく練り混ぜておく。油揚げ、
里芋、長ねぎは食べやすい大きさに切っておく。
- 【2】鍋にカゴメ完熟トマトスープmini、水を入れて混ぜ、火にかける。
沸騰したら、火が通りにくいものから順に入れ、【1】の納豆を加え混ぜ、
具材に火が通ったら出来上がり！

令和元年度みやぎ食育フォーラム開催！

基調講演『アスリートの栄養管理から学ぶみやぎの子どもの食育』

講師:一般社団法人日本スポーツ栄養協会理事長 鈴木志保子氏

【日時】 11月18日(月)13時~15時30分(12時10分開場)

【場所】 太白区文化センター 楽楽ホール

【主催】 宮城県 【協力】味の素株式会社

※詳細は、宮城県保健福祉部健康推進課HPを御覧いただき、FAX等でお申し込みください。 令和元年11月8日(金)〆切
<https://www.pref.miyagi.jp/site/shokuiku/forum.html>

【カキ】 主な産地：石巻市，南三陸町，東松島市，気仙沼市，女川町

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は、広島県に次ぐ全国2位(平成30年)で、「みやぎのさかな10選」にも選ばれています。県内では、石巻市、南三陸町、東松島市など松島以北の各地で養殖されており、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月までが主な出荷時期となっており、特に冬～春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多く含まれており、「海のミルク」と呼ばれています。

また、初夏の5月から7月までは、本県で商品開発された「あまころ牡蠣」が出荷されます。普通のカキと比べ大きさは小ぶりですが、甘みが強くエグ味や渋みが少ないのが特徴です。

食べ方

新鮮なカキは生で食べるのはもちろん、煮ても、焼いても、揚げても美味しい食材です。カキフライやカキ鍋、焼きガキなどのほか、様々な料理で楽しむことができます。また、県内の地域によって、大きさや味にそれぞれ特徴があるのが魅力です。旬の美味しい宮城県産のカキを是非ご賞味ください。



オイスターソースでカキのオイル漬け



レシピ提供：味の素株式会社

材料(作りやすい分量)

- ◆生カキ(むき身)：200g
- ◆「Cook Do」オイスターソース：大さじ1
- <A>
- ◆ローリエ：1枚 ◆ピンクペッパー(ホール)：適量
- ◆AJINOMOTOサラダ油：適量

作り方.....

- 【1】生カキは塩水でふり洗いし、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- 【2】テフロン加工のフライパンに【1】のカキを入れて火にかけ、からいりする。水分がほとんどなくなってきたら、「オイスターソース」を加えてよく絡め、水気がなくなったら火を止める。パットに出して冷ます。
- 【3】煮沸消毒した密閉容器に【2】のカキ、<A>を入れ、油をヒタヒタになるまで注ぐ。フタを閉めて冷蔵庫に入れる。1日おくと味がなじむ。
- 【4】器に盛り付け、ピンクペッパーを飾る。

※ 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。