



食材王国みやぎ通信 2019年12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12月の食材は
「しいたけ」と「タラ」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。

【しいたけ】

主な産地 菌床栽培: 栗原市, 大和町, 大崎市
原木栽培: 登米市, 涌谷町, 美里町, 仙台市

「しいたけ」の栽培方法

しいたけの栽培方法は、原木栽培と菌床栽培の2通りの方法があります。原木栽培は、長さ1m程度に切った原木に種駒(しいたけ菌を繁殖させた木片)等を植菌し、原木に菌を蔓延させ、しいたけを発生させる方法が広く行われています。
菌床栽培は、広葉樹のチップやオガ粉に栄養体を加えた培地をブロック状にし、菌糸を蔓延させたブロック(菌床)からしいたけを発生させる栽培方法です



特徴

三大うま味成分の一つであるグアニル酸を多く含み、食物繊維が豊富で、抗腫瘍作用(レンチナン)やコレステロール低下作用(エリタデニン)等の機能が認められています。さらに、エルゴステロールという成分が含まれ、これは紫外線にあるとビタミンDに変化し、カルシウムの吸収率を高めます。原木栽培のしいたけは肉厚で、しいたけの風味を存分に味わえます。菌床栽培のしいたけは比較的たんぱくな味わいで、様々な料理に合うとされています。



生産量・生産状況

宮城県の生しいたけの生産量は917トンで(平成30年特用林産物生産統計調査)、うち849tが菌床しいたけ、68tが原木しいたけです。菌床しいたけは市場等を通して広く県内に出荷されており、原木しいたけは主に地元の農協やスーパー、直売所などを中心に出荷されています。



選び方・保存方法

肉厚で表面に傷がなくつやがよいものを選びます。ポリ袋等に入れて冷蔵庫で保存すれば1週間程度は保存できます。冷凍する場合は石づきをとり、好みの大きさに切ったものを小分けにし、冷凍することで長期間保存が可能です。

きのこの揚げびたし



出典: キリンビールホームページ
「キリンレシピノート」

材料(2人分)

- ◆しいたけ: 2枚 ◆エリンギ: 1~2本 ◆しめじ: 1/2パック
 - ◆豚肉(豚ばら肉)スライス: 2~3枚 ◆薄力粉: 適量 ◆すだち: 1/2個
- <だし>
- ◆だし: 75ml ◆薄口しょうゆ: 大さじ1 ◆酒: 大さじ1
 - ◆みりん: 大さじ1/2 ◆砂糖: 小さじ1/2 ◆酢: 大さじ1

作り方

- 【1】だしを作る。鍋に材料を入れ、強火で2~3分煮詰める。
- 【2】エリンギを2~3等分にさく。しめじは石づきを取り半分に割る。
しいたけは石づきを取り、飾り切りする。豚肉は半分に切る。
- 【3】【2】に薄力粉をつけ、160℃の油で揚げる。
- 【4】器に【3】を盛り、【1】をかけ、すだちを添える。

【タラ】

主な産地: 石巻市, 女川町

冬に食べたいマダラ

タラは漢字で魚偏に雪で「鱧」と書くように、冬が旬の魚です。宮城県で主に漁獲されるタラは、マダラとスケウダラの2種ですが、特にオススメなのがマダラです。普段は深海に生息しているマダラですが、冬に産卵のため比較的浅い海域に移動するため、宮城県でも冬の時期を中心に多く水揚げされます。

宮県県のマダラの水揚げ量は全国第3位で(平成30年)、石巻魚市場や女川魚市場などで多く水揚げされます。



どんなお料理にも合います

マダラは白身で、淡泊な味わいが特徴ですが、どんな味付けでも馴染みやすい万能食材です。また、脂肪分が少なく、低カロリーで高タンパクであることもマダラの特徴です。

身はもちろん、白子(地方名:キク)や卵もおいしく絶品です。特に白子は、冬にしか食べられない特別な味わいです。また、ムニエルや粕漬け、ホイル焼き等で食べるほか、これからの寒い季節は、タラ鍋がオススメです。

食材一口メモ

マダラの切り身は光沢があるものを、白子は綺麗な白色でハリのあるものを選ぶのがポイントです。白子は、そのまま食べても美味しいですが、天ぷらや軍艦巻き、吸い物などに調理しても美味しくいただけます。この冬、宮城県で獲れた美味しいタラを是非ご堪能ください!

タラの海鮮昆布蒸し

材料(4人分)

- ◆タラ(切り身): 4切れ
- ◆カキ(むき身): 250g
- ◆ほたて貝柱: 4個
- ◆大根: 長さ10cmの縦1/2本
- ◆にんじん: 縦1/2本
- ◆しめじ: 1パック
- ◆せり: 1束
- ◆昆布: 20cmのもの2枚
- ◆酒: 大さじ3
- ◆水: 1/2カップ
- ◆ミツカン 味ぽん®: 1/2カップ
- ◆柚子(果皮): 適量

作り方

- 【1】【1】ホットプレートに水を入れて、昆布を加え、5~6分おいてふやかす。
- 【2】たらは1切れを4等分に切る。
- 【3】せりはザク切り、大根、にんじんは皮をむいてピーラーで薄切りにする。しめじは小房に分ける。
- 【4】ホットプレートの昆布の上に、たら、かき、ほたてを並べ、酒をふる。
- 【5】ふたをして中温で熱し、たらの色が変わるまで4~5分蒸す。
- 【6】たら、かき、ほたてを裏返し、【3】の野菜を加えて、「味ぽん」をふる。ふたをしないで、野菜がしんなりするまで2~3分火を通す。
- 【7】柚子の皮をせん切りにして散らす。



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。