



食材王国みやぎ通信 2019年12月号外版

Miyagi-Kirinプロジェクト(通称 M・Kプロジェクト※)が
おすすめする食材は
「イチゴ」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。

【イチゴ】 主な産地: 亶理地域(亶理町、山元町)、石巻地域

宮城県オリジナル品種「にこにこベリー」が本格デビュー！！

みんなに笑顔届けたいとの想いで開発された宮城県育成イチゴ新品種「にこにこベリー」が本格デビューしました。宮城のオリジナル品種「もういっこ」に「とちおとめ」をかけあわせて誕生した「にこにこベリー」。12年の開発期間を経て、研究を重ね3万粒の中から選ばれた奇跡の一粒です。果実は鮮やかな赤色で、形は美しい円錐形をしています。甘さと酸味のバランスが良く大変美味しいイチゴです。生はもちろん、ケーキなどのスイーツとの相性も抜群です。



宮城県は東北一のイチゴの産地

宮城県は冬が比較的暖かく、夏は冷涼で一年中いちごが生産される全国でも数少ない産地です。宮城県産イチゴは、昭和初期に養蚕の代替作物として亶理町吉田地区に導入されたことから始まりました。現在は、仙台や北海道の市場へ主に出荷され、食材王国みやぎが誇る青果物となっています。

選び方・保存方法

光沢があり、全体に色がついていて、表裏の色むらが少なく、黒ずんでいないもの、ヘタがピンとしていて、みずみずしく、乾いていないものが新鮮です。いちごは日持ちがしないので、冷蔵庫で1~2日程度保存する場合、乾燥を防ぐためにラップかビニールに入れて、洗わずに野菜室で保存します。いちごは先端の方が甘いのでヘタ側から食べると甘さが強調されます。また、冷たいと甘みを感じにくいので常温に戻すとよりおいしく食べられます。



帆立貝柱のカルパッチョ イチゴソース

レシピ提供：味の素株式会社



材料2人分

- ◆イチゴ・正味: 1/2パック(150g)
- ◆帆立貝柱(刺身): 3個
- ◆「パルスweet カロリーゼロ」(液体タイプ): 大さじ2
- ◆レモン汁: 小さじ1
- ◆ベビーリーフ: 1/2パック
- ◆紫玉ねぎ(薄切り): 少々
- <A> ◇粗びきこしょう: 適量
- ◇「アジシオ」: 少々
- ◇瀬戸のほんじお: 小さじ1/4
- ◇レモン汁: 適量
- ◇「AJINOMOTO オリーブオイル エクストラバージン」: 大さじ1

作り方

【1】イチゴはよく洗ってから水気を拭き取り、ヘタを切り落とし、ヘタから1cm深さに切り込みを入れる。

【2】耐熱ボールに【1】のイチゴ、「パルスweet」、レモン汁(小さじ1)を入れてよく混ぜ、ラップをかけずに電子レンジ(600W)で2~2分30秒加熱する。サッと混ぜ合わせて粗熱を取り(時間外)、コロコロいちごの食ベジャムを作る。

【3】帆立貝柱は、1個を平たく3枚に切り、器に並べて<A>をふる。

【4】ベビーリーフ、薄切りの紫玉ねぎを合わせて水にさらし、水気を切って【3】の器にのせる。

【5】耐熱ボールに【2】のコロコロイチゴの食ベジャム大さじ2を混ぜ合わせ、イチゴソースを作り、【4】にかけてレモン汁(適量)をふる。

※余ったイチゴの食ベジャムは、デザートやソーダ割りの飲み物にも使えます。

イチゴとヨーグルトのさっぱりパルフェ

レシピ提供:ハウス食品株式会社

材料(5皿分)

- ◆イチゴ(縦1/4スライス):6個(60g) ◆ハウス フルーチェ<イチゴ>200g
- ◆牛乳:1カップ(200ml) ◆プレーンヨーグルト(無糖):250g◆アロエ(缶詰):50g
- ◆ホイップクリーム:15g ◆ココナッツロング:30g ◆ミントの葉:1本

作り方

- 【1】ココナッツロングをオーブンで軽く色づくまで乾煎りする。
- 【2】「ハウス フルーチェ<イチゴ>」と牛乳を混ぜ合わせる。
- 【3】器にプレーンヨーグルト(無糖)、アロエ(缶詰)、【2】の順に盛る
- 【4】ホイップクリームを絞り、イチゴを盛りつけ、【1】をホイップクリームの上にかける。
- 【5】ミントを添える。



イチゴのフルーツビネガーポンチ

レシピ提供:株式会社Mizkan

材料(2人分)

- ◆イチゴ:8粒 ◆オレンジ:1/2個 ◆カットパン:4~6個
- ◆キウイフルーツ:1/2個 ◆ブルーベリー:10粒 ◆ミント:適宜
- ◆ミツカン ブルーベリー黒酢:30ml ◆水:150ml
- または ミツカン ブルーベリー黒酢ストレート:180ml

作り方

- 【1】イチゴはヘタを取り、半分に切る。オレンジは房取りにする。キウイフルーツは皮をむいて5mm幅のいちよう切りにする。
- 【2】冷水と「ブルーベリー黒酢」をあわせておく。
- 【3】深めの皿に【1】とカットパン、ブルーベリーを入れ、【2】(又は「ブルーベリー黒酢ストレート」)を注ぐ。お好みでミントの葉を添える。
※冷蔵庫で30分ほど冷やしていただくとより美味しくいただけます。
冷水を炭酸水に変えてもおいしくいただけます。



トマトといちごのガスパッチョ

レシピ提供:カゴメ株式会社

材料(3~4人分)

- ◆イチゴ:250g ◆カゴメ 高リコピントマト:3個 ◆レモン汁:小さじ1
- ◆塩:ふたつまみ ◆オリーブ油:適宜 ◆ミント:適宜

作り方

- 【1】イチゴとトマトはヘタを取って新しい、よく水気をとる。
- 【2】トマトは4等分に切る。イチゴは飾り用に3粒よけて、残りは半分に切る。
- 【3】【2】とレモン汁、塩をミキサーにかけてなめらかになるまで攪拌する。
- 【4】器に注ぎ分け、オリーブ油を少々おとし、1cm角に切った飾り用イチゴとミントの葉を添える。



ストロベリーティー

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(1人分)

- ◆イチゴ:2個 ◆キリン午後の紅茶ストレートティー:120ml
- ◆シュガーシロップ:20ml(お好みで) ◆氷:適量

作り方

- 【1】グラスにイチゴ1個を入れて軽くつぶします。
- 【2】氷を加え、「キリン午後の紅茶 ストレートティー」を注いでよく混ぜます。
- 【3】残りのいちごは半分に切り、【2】の上に浮かべます。

※イチゴの果肉は、たくさんトッピングしてもおいしいです。
お好みでシロップを加えてください。



※ 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。