



# 食材王国みやぎ通信 2020年1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1月の食材は  
「せり」と「ノリ」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。

【せり】 主な産地：名取市、石巻市

## 来歴と特徴

千年もの永きにわたり栽培され続けてきた野菜で、密生して競い合うように生長するので『せり』(競り)の名がついたと言われています。県内での栽培のはじまりは、江戸時代初期に現在の名取市で、野生せりを栽培していたとの記録があります。  
せりは、田に地下水などを利用して水を入れて栽培します。水に浸っている部分が茎として生長するので、生長に合わせて水位を管理していきます。また、収穫・調整時にも洗浄のため水を必要とするので、産地にはきれいでかつ多量の水が採取できる水源があります。



## 宮城のせりは生産量・出荷量とも全国1位！

県内産の約7～8割は名取市、約2割は石巻市で生産されています。名取のせりは『仙台せり』、石巻のせりは『河北せり』というブランド名で出荷されています。

現在、宮城県産せりの地理的表示(GI)保護制度への登録に向けた動きが進んでおり、『河北せり』は登録申請中、『仙台せり』は申請協議中です。

宮城のせりは、鍋物商材や正月のお雑煮用として9月～3月に出荷される“根せり”と春を感じるお花見用食材として4月～6月に出荷される“葉せり”があり、夏場の一時期を除きほぼ周年出荷されています。“根せり”は根がついていて一般的によく見られるせりで、歯ごたえと強い香りが特徴です。厳寒期は一番風味があり一番おいしいとされています。“根せり”を好む人の中には、「根部が最も美味」とする人も多いです。“葉せり”は主に春に伸びた新芽を摘んで出荷するもので、さわやかな香りとやわらかさが特徴です。



## せり鍋で瑞々しい冬の味覚を楽しむ

近年テレビなどにも取り上げられた『せり鍋』が有名です。また、お雑煮や酢味噌和えにしても、爽やかな香りが引き立ちおいしいです。瑞々しい冬の味覚をぜひ楽しんでください。

緑色があざやかで、しおれがなくシャキッとしているものを選びましょう。保存する時は、湿らせた新聞紙やキッチンペーパーなどでくるんでポリ袋に入れるか、ラップをして冷蔵庫に立てて保存して下さい。

## せりとあさりの リゾット



レシピ提供：味の素株式会社

### 材料(4人分)

- ◆せり：1/2束
- ◆あさり(殻つき)：300g
- ◆白ワイン：1/2カップ
- ◆玉ねぎ：1個
- ◆バター：20g
- ◆米：200g

<A>

- ◆水：6カップ
- ◆「味の素KKコンソメ」固形タイプ：1個
- ◆こしょう：少々
- ◆「瀬戸のほんじお」焼き塩：小さじ1/2
- ◆パルミジャーノ・レジヤンチーズ：適量

### 作り方

- 【1】せりは約1cmの小口切り、玉ねぎは粗みじん切りにする。
- 【2】あさは砂抜きをして殻ごとよく洗う。小鍋にあさりと白ワインを入れて火にかけて、蒸し煮して口を開かせる。
- 【3】<A>でスープを作り、【2】の汁を加える。フライパンにバターを熱して、【1】の玉ねぎと米を入れ軽く炒める。スープの1/3量をフライパンに加え、時々混ぜながら汁けがなくなったらスープを足す作業を繰り返す。スープを加え終わったらあさりを入れて静かにかき混ぜ、味を調える
- 【4】アルデンテの状態ですりおろし、【1】のせりをちらし、チーズをすりおろして仕上げる。

【ノリ】 主な産地：仙台湾（石巻市、東松島市、塩竈市、七ヶ浜町、亶理町）

## 全国で最初に出荷開始！

宮城県は全国の主要なノリ生産地のうち最北に位置し、例年最も早くノリが出荷されます。収穫は主に11月から4月にかけて行われ、他の産地と比べ漁期が長いのが特徴です。また、ノリは1枚の網から数回収穫できますが、冷凍保管していたタネ網を水温が下がるタイミングに張り、成長に適した環境で育て最初に収穫したノリは、「冷凍一番」と呼ばれ、色ツヤ、味、香りの品質・評価が高くなります。



## ノリ養殖の歴史

宮城県では、江戸時代に気仙沼湾で養殖が始められました。その後、県中部や南部の内湾にも広がり、養殖技術の進歩とともに、外海でも養殖が行われるようになった結果、生産量が飛躍的に増えました。



## みちのく寒流のり

宮城県漁業協同組合では、このように国内最北の漁場で養殖され、栄養豊かな河川や親潮の恵みに育まれた宮城県産のノリを「みちのく寒流のり」としてブランド化を図っています。近年では、品質を重視した生産・製品づくりを行うことで、評価を高めている産地もあり、生産者自らが「海苔チップス」などの味付けノリ等の加工品を製造・販売する6次産業化の取組も広がっています。

## 食べ方

宮城県産のノリは、焼き海苔にしてもしっかりとしており、海苔巻きやおにぎりなどで食べるのがお薦めです。その他、焼き海苔を刻んで汁に入れたり、チーズを挟んでおやつやおつまみにしたりと、様々な料理でもお楽しみいただけます。

また、収穫時期限定、産地ならではの「生ノリ」が手に入れば、味噌汁や酢の物、佃煮、卵焼き、麺類のトッピングなどで、豊かな磯の香りを堪能することができます。

美味しい宮城のノリを是非お召し上がり下さい。

## ノリとスライス玉ねぎのサラダ



レシピ提供：ハウス食品株式会社

### 材料(4人分)

- ◆ノリ: 1枚
- ◆玉ねぎ: 120g
- ◆ザーサイ: 30g
- ◆「GABAN あらびきブラックペパー」: 小さじ1/4
- <A>
- ◆ごま油: 大さじ1
- ◆しょう油: 大さじ1
- ◆酢: 大さじ1

### 作り方

- 【1】玉ねぎは、幅2mmの輪切りにして、水に5分さらしてざるへあげる。
- 【2】器に盛り、せん切りのザーサイともみノリを上にならす。
- 【3】あらびきブラックペパーを振り、<A>をあわせてかける。

※ 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。