



食材王国みやぎ通信 2020年5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5月の食材は
「たけのこ」と「みやぎサーモン(ギンザケ)」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。

【たけのこ】主な産地: 名取市、丸森町、村田町

たけのこの種類

「たけのこ」は竹の地下茎から伸びる若い茎の部分のことをいいます。「モウソウチク」のたけのこが一般的に食されていますが、他にも食用できるものとして、「マダケ」、「ハチク」、「ネマガリタケ」、「ホテイチク」などがあり、各地域で古くから利用されてきました。

特徴

不溶性の食物繊維、セルロースが豊富で、腸内で水分を吸収して膨らみ、腸内の有害物質を排出します。アミノ酸の一種アスパラギン酸にはうまみ成分が、白い粉のチロシンには健脳効果があります。

生産量・生産状況

たけのこの平成30年の全国生産量は25,364トン(H30年特用林産統計調査)となっています。主な産地は、福岡県、鹿児島県、熊本県、京都府で、この4県で国産たけのこの約70%を生産しています。

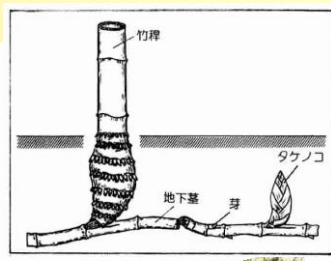
宮城県の生産量は約151.7トンで、全国で18位となっています。主な産地は名取市、丸森町、村田町等で、名取市の「愛島のたけのこ」丸森町の「耕野のたけのこ」は特産品として生産されています。

選び方・保存方法

頭の色が緑色のものはえぐみが強く固いです。また、根元に赤い斑点が多いものは鮮度が落ちているので、穂先が黄色く赤い斑点が少ないものを選ぶと良いです。

たけのこは時間が経つほどえぐみが増すので、購入したらすぐにアク抜きをしましょう。沸騰したお湯に米ぬか(たけのこ1kgに対して1/2カップくらい。なければ米のとぎ汁を使用)と鷹の爪を入れ、たけのこの先端3cmほどの部分を斜めにカットし、縦に切り込みを入れ1時間ほど弱火でゆでます(根元に竹串がスツと通るくらい)。ゆで上がったたけのこは水に浸して密封容器に入れ、冷蔵庫で保存しましょう。

毎日水を入れ替えれば、1週間程度日持ちしますが風味が失われていくためなるべく早めに使いきりましょう。冷凍保存もできますが、食感が落ちるので炒め物などに利用すると良いです。



たけのこと豚とあぶら麩の煮物



材料(2人分)

- ◆たけのこ(水煮): 1/2本(100g)
- ◆あぶら麩: 1本
- ◆しょうゆ: 大さじ1と1/2
- ◆豚肉(豚ばら肉)ブロック: 100g
- ◆だし: 200ml
- ◆しょうが: 少々
- ◆砂糖: 大さじ1と1/2
- ◆サラダ油: 少々
- ◆万能ねぎ: 適量

作り方

- 【1】あぶら麩は2cm幅の輪切りにし、ぬるま湯に10分つけて戻す。手で押し絞り水気を絞る。さらにペーパーで水気をふく。
- 【2】たけのこは半分に切り、軽くゆでこぼす。
- 【3】豚バラは1cm幅に切る。
- 【4】鍋にサラダ油をしき、中火で【2】・【3】を炒める。だしを入れて強火にし、沸騰してきたらアクを取って弱火にする。砂糖、しょうゆ、しょうがを順に入れて煮る。
- 【5】肉に火が入ったら、【1】を入れてさらに煮る。麩に味がしみ込めば出来上がり。
- 【6】万能ねぎを小口切りにし、【5】を器に盛り、この上に散らす。

レシピ提供: キリンビールホームページ
「キリンレシピノート」

【みやぎサーモン(ギンザケ)】 主な産地:南三陸町、女川町、石巻市

「宮城のギンザケ」に注目

三陸沿岸の海はギンザケの成育に適した水温であり、リアス式海岸の静穏な地形が養殖に向いていることから、生産量が増加し、全国一の産地地となっています。水揚げ時期は4月から7月頃です。



宮城県産ギンザケの魅力

宮城県のギンザケの魅力は、生でも安心して食べられることです。また、身質も柔らかいので焼き物や煮物にしても美味しく召し上がれます。生産者団体・餌料業者・魚市場等で構成される「みやぎ銀ざけ振興協議会」が中心となり、宮城県産の美味しいギンザケの魅力を紹介しています。

宮城県産ギンザケのブランド「みやぎサーモン」

ギンザケの中でも「みやぎサーモン」は餌料にこだわり、高鮮度保持処理を施したギンザケのブランドです。水揚げした後に「活け締め」や「神経締め」といった高鮮度処理を行うことで、ギンザケ本来の美味しさがしっかり保たれており、生臭さが無く、どんな食材や調理法にも合わせやすい事が特長です。そのため、多くの寿司屋や料亭、レストラン、旅館などで用いられています。また、平成29年5月には、宮城県で初めてGI(地理的表示保護制度)に登録されました。



食べ方

ほどよく脂ののったギンザケは刺身やカルパッチョなど生で食べるのがおすすめです。もちろん焼いたりフライにしたり、鍋の具材としてもそのおいしさを楽しむことができますので、幅広い料理でお試ください。

ギンザケと新じゃがのハーブグリル



レシピ提供: 味の素株式会社

材料(2人分)

- ◆ギンザケ(切り身): 2切れ
- ◆「アジシオ」: 少々
- ◆こしょう: 少々
- ◆新じゃがいも: 小8~9個

<A>

- ◇「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ: 小さじ1/2
- ◇湯: 100ml

- ◇ローズマリー: 1枝
- ◇タイム: 1枝
- ◇パセリ: 1枝
- ◇「AJINOMOTO オリーブオイル」: 大さじ2

作り方

- 【1】ギンザケは「アジシオ」とこしょうで下味をつけ、10分ほどおく(時間外)。新じゃがいもは、水でよく洗って汚れを落とし、半分に切る。
- 【2】<A>の「コンソメ」は湯で溶く。のハーブ類は、適宜切る。オーブンは220度で余熱しておく。
- 【3】グラタン皿などの耐熱皿に【1】を入れ、【2】の<A>を上から全体にかける。続いてのハーブ類を散らし、オーブンで20分程焼いて仕上げる。

※ 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。