



食材王国みやぎ通信 2020年8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8月の食材は
「きくらげ」と「ミズダコ」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。

【きくらげ】

<生きくらげ> 主な産地: 仙台市、加美町、石巻市、大和町
<乾燥きくらげ> 主な産地: 加美町、登米市

きくらげについて

きくらげは春から秋にかけて、広葉樹の立ち枯れ木や倒木などに発生するきのこです。施設で一年中栽培・出荷され、発生適温は20℃～25℃と高く、6～10月頃が「きくらげ」の旬の時期です。

生産状況について

これまで「きくらげ」といえば、中国産の「乾燥きくらげ」が多く流通していましたが、近年、国内での生産者が増加し、国産のきくらげが徐々に流通するようになってきました。宮城県でも生産者、生産量が増えてきています。

<宮城県内の生産量> ○「生きくらげ」: 40.6t / ○「乾燥きくらげ」: 3.1t
(令和元年 特用林産物生産統計調査)

きくらげの効用

きくらげは、きのこ類のなかでも鉄分が断然多く含まれており、貧血予防に効果を発揮します。また、マウスを用いた実験では、血糖値を下げたり、腫瘍の増殖を抑える働きがある成分を有することが報告されています。(日本特用林産振興会ホームページより)

きくらげの使い方

生きくらげは、食べる前に必ず加熱が必要です。さっと水洗いしたのち、石突を落とし、炒めるか沸騰したお湯で30秒ほど茹でます。

乾燥きくらげは、軽く洗い、完全に浸かるくらいまで冷水を入れ、冷蔵庫に一晚(約6時間)おいて戻します。水で戻すと約7倍の大きさに膨らみます。

使いきれなかったきくらげは、ビニール袋に入れたり、ラップで軽く包んで、冷蔵庫の野菜室で保管しましょう。くせがなく様々な料理に合わせやすいので、定番の中華だけでなく、てんぷらや炊き込みご飯、さっと湯通してサラダに使うなども食感のアクセントになりおすすめです。



きくらげと鶏肉の黒酢炒め



レシピ提供: Mizkan株式会社

材料(2人分)

- ◆乾燥きくらげ: 5g (または生きくらげ: 35g) ◆鶏むね肉: 1/2枚
- ◆ごま油: 大さじ1/2 ◆しょうが(みじん切): 1/2片
- ◆長ねぎ(みじん切り): 少々 ◆にんにく(薄切り): 1/2片 ◆赤とうがらし: 1/2本
- <下味>
- ◇塩: 少々 ◇酒: 大さじ1/2 ◇しょうゆ: 大さじ3/4 ◇片栗粉: 大さじ1/2
- <合わせ調味料>
- ◇ミツカン 純玄米黒酢: 大さじ1 ◇酒: 大さじ1/2 ◇しょうゆ: 大さじ1/2
- ◇砂糖: 大さじ1/2 ◇水: 大さじ1/2

作り方

- 【1】鶏むね肉は細切りにし、下味をつける。きくらげは水でもどし、きれいに洗う。
- 【2】炒め鍋にごま油を熱し、しょうが、長ねぎ、にんにく、粗くつぶした赤とうがらしを入れて、香りのよい油を作る。
- 【3】鶏むね肉を入れて色が変わったら、きくらげを入れて炒め合わせ、<合わせ調味料>を加えて手早く炒め合わせる。

【ミズダコ】

- 主な産地 : 石巻市、南三陸町、気仙沼市
- 水揚げ時期: 通年(盛期は夏)

宮城県で漁獲されるタコ

日本で食用とされているタコは、ミズダコ、マダコ、イイダコなどが知られていますが、宮城県で主に漁獲されているのは、ミズダコとマダコの2種類です。そのうちミズダコは北日本を中心に分布しており、全長約3m、体重約40kgにまで成長する、世界最大のタコです。



東日本有数の名産地、南三陸町

宮城県は年間1,000~2,000トン前後の漁獲量がある日本でも有数の産地であり、中でも南三陸町の志津川地区は「西の明石、東の志津川」といわれるほどの知名度を誇る名産地です。ミズダコ、マダコ両方が水揚げされていますが、マダコについては県の漁業調整規則により4月から8月の間、採捕を禁止していますので、夏場に食されるタコはほとんどがミズダコとなります。志津川湾は、海藻やそれを食べるアワビやツブ(巻き貝類)などの生物が豊富に生息しており、タコは日常的にそれらを食べ、成長します。私達も滅多に食べられないアワビを食べているタコ。想像するだけで美味しそうですね。



ミズダコの栄養成分

タコは脂肪分が少なく、肝機能改善の働きがあるといわれる「タウリン」、抗酸化作用があるといわれる「ビタミンE」、糖質・脂質の分解やタンパク質の合成を促すとされる「ビタミンB2」などが多く含まれています。食事に取り入れることで、疲労回復、健康増進、アンチエイジング等が期待できます。

食べ方

身の柔らかいミズダコは刺身やしゃぶしゃぶが一般的な食べ方として知られています。もちろん、唐揚げや煮物にしても美味です。また、産地ならではの漁師メシとして、東北や北海道では、頭に入っている内臓も具材として煮込む「道具汁」や、卵巣である「たこたま」の酢の物などもあります。美味しい上に捨てる場所が無く、噛めば噛むほど味わい深いミズダコ。是非ご賞味ください。

たこと焼き野菜のわさびおろし和え



材料(2人分)

- ◆ゆでたこ: 50g
- ◆万願寺唐辛子: 2本
- ◆なす: 1本
- ◆トマト: 1/2個
- ◆大根: 少々
- ◆大葉: 3枚
- ◆わさび: 適量
- ◆しょうゆ: 大さじ1

作り方

- 【1】なすはヘタを切りそろえ、皮にたて4本の筋を入れる。
- 【2】直火に網を置いて少し焼き、【1】と万願寺唐辛子を全体に焼き色がつくまで焼く。なすはヘタ・皮をとり、細かく切る。万願寺唐辛子は斜め切りにする。
- 【3】トマトは強火で皮だけ焼き、焦げめをつける。皮・ヘタをとり、角切りにする。
- 【4】たこは、焼き色がつくくらいに、強火でさっと表面だけ焼き、薄切りにする。
- 【5】わさびとしょうゆを混ぜ合わせる。
- 【6】大根はおろし金でおろし、水分を切る。
- 【7】大葉は千切りにする。
- 【8】ポウルに【2】~【4】を入れ、【5】・【7】で和える。
- 【9】【8】を器に盛り、【6】を上に乗せる。

出典: キリンビール「キリンレシピノート」

※ 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。