



食材王国みやぎ通信 2017年10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10月の食材は
「パプリカ」と「サンマ」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。

【パプリカ】 主な産地：石巻市(12月～9月)
栗原市(5月～1月上旬)、登米市(6月～12月上旬)、山元町(7月～12月末)

宮城県は全国1位のパプリカ産地！

平成20年産の県内パプリカ生産量は250t(出荷量235t)で全国4位でしたが、平成20年から22年にかけて、大手企業が栗原市に現地農業生産法人を設立するなど、大規模なパプリカ栽培施設を建設して栽培を開始しました。これにより、平成22年産では404t(出荷量387t)の生産量となり、茨城県(569t)に次いで全国2位となりました。平成23年には国内最大のパプリカ産地期待されていましたが、東日本大震災により栽培施設が大きな被害を受け、収穫中のパプリカが枯死したため、平成23年度の実績は大きく減少することとなりました。被害を受けた施設は年度内に復旧し、平成24年度には全国1位の生産量と出荷量となりました。さらに昨年度には、パプリカを栽培する法人が石巻市に設立され、宮城県のパプリカ生産は一層の発展を見せています。



—生産状況(平成26年産)— (H26農林水産統計地域特産野菜生産状況調査※より) ※隔年調査
【作付面積】 9ha 全国で2位 【収穫量】 1,023t 全国で1位 【出荷量】 1,001t 全国で1位

煮ても焼いても生でもOK！食卓をカラフルに彩る野菜

パプリカは南米熱帯地方原産のナス科トウガラシ属ピーマンに分類されるカラーピーマンの一つです。カラーピーマンは従来のピーマンと異なる果色のピーマンの総称で、その中でも大果でベル型、甘みがあり、果重が100g程度以上の肉厚のものをパプリカと呼んでいます。パプリカの果皮は白、黒、茶、紫、赤、橙、黄、緑の8色あり、人気の色は赤、黄、橙です。赤、黄、橙、茶の4色は完熟時の色で、白、黒、紫、緑は未熟果から完熟果になる過程に出る色です。果実は加熱調理するほか生でも食べられます。

食材一口メモ

- 【選び方】 全体の色が均一で濃く、表面が艶やかで張りのあるものを選びます。へたの色も緑が鮮やかなものが良いとされ、切り口が茶色っぽく変色しているものは避けた方がよいでしょう。
- 【保存】 湿気があると傷みやすく、保存温度が低すぎると低温障害を起こしてしまうため、水分をしっかりと切り、ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

パプリカときのこのフレッシュピクルス



材料(2人分)
◆パプリカ 赤・黄:各1/8個 ◆きゅうり:1/3本 ◆にんじん:1/6本
◆たまねぎ:1/4個 ◆しめじ:1/2パック ◆エリンギ:1/2パック
◆ミツカン カンタン酢™:1/2カップ

作り方.....
【1】パプリカは5mm幅に切る。きゅうりは4cm長さで縦4等分に切り、にんじんは短冊切り、たまねぎは繊維を絶つように5mm幅に切る。しめじは石づきを切ってほぐし、エリンギは石づきを切って大きいものは縦4等分、小さいものは2等分に切る。
【2】しめじとエリンギは耐熱容器に入れ、ふんわりラップして電子レンジ(600W)で3分ほど火が通るまで加熱する。(鍋でサッとゆでてよい)
【3】ジッパー付き保存袋に【1】【2】とミツカンカンタン酢を注いで、空気を抜いてジッパーをしめ、よくもんで30分ほど漬ける。

レシピ提供：ミツカン株式会社

【サンマ】 主な水揚げ漁港: 女川魚市場、気仙沼市魚市場など

今年も秋の味覚がやってきました！

秋を代表する味覚の1つ、サンマのシーズンがやってきました。宮城県のサンマの水揚げ量は、北海道に次いで第2位(H27)。特に、気仙沼と女川は全国有数の水揚げを誇っており、気仙沼では「気仙沼サンマフェスティバル」、女川では「おながわ秋刀魚収穫祭」等のイベントが開催され、新鮮なサンマがたくさんの人々に振る舞われています。



新鮮なサンマは刺身もオススメ！

新鮮なサンマは刺身やなめろうで食べるのがオススメです。他にも塩焼きをはじめ、つみれ汁やつくだ煮等でも旬のサンマをおいしく召し上がりいただけます。



食材一口メモ

新鮮なサンマは目が澄んでいて、体に光沢とハリがあり縦に持つとまっすぐと立つサンマは鮮度が良いです。そして、背中が盛り上がり身が厚いのは脂が乗っている証拠とされています。

「みやぎまるごとフェスティバル2017」にM・Kプロジェクトブースを出展します！

- 開催日時: 10月14日(土)、15日(日)10時～16時
- 出展場所: 第3会場「勾当台公園ステージ」前のM・Kプロジェクトブースにおいて、旬の宮城県産食材をふんだんに使ったメニューや「キリン一番搾り」が楽しめます！
- また、宮城県産食材を美味しく食べることができるレシピ、サンプルとかわいい「むすび丸」グッズを数量限定でプレゼント！
- ぜひ、お立ち寄りください。
- ※「みやぎまるごとフェスティバル2017」会場は、宮城県庁1階、県庁前駐車場、勾当台公園、市民広場 の4会場で開催します。



～ 詳しくは、 みやぎまるごと2017 で検索！ ～

サンマのハーブグリル



出典: キリンビールホームページ「キリンレシピノート」
レシピ提供: フードスタイリスト 川崎万里

- 材料(2人分)**
- ◆サンマ: 2尾
 - ◆ローズマリー: 2本
 - ◆タイム: 2本
 - ◆にんにく: 1片
 - ◆塩: 小さじ1/2
 - ◆オリーブオイル: 大さじ2

- 作り方**.....
- 【1】サンマに両面1.5cm間隔で斜めに切り目を入れる。
 - 【2】【1】のさんまに塩とみじん切りにしたにんにくをまんべんなくつける。
 - 【3】ローズマリーとタイムも葉をしごいてまんべんなくつけ、オリーブオイルを全体にかけラップをして冷蔵庫で20分ほどマリネする。
 - 【4】【3】のサンマを、魚焼きグリルなら10分ぐらい、160度のオープンなら15分ぐらい、こんがり焼き色がつくまで焼いたら出来上がり。

※ 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。