



食材王国みやぎ通信 2017年12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12月の食材は
「ちぢみゆきな」と「カレイ・ヒラメ」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。

【ちぢみゆきな】

主な産地：名取市、仙台市、登米市など

ちぢみゆきなとは？

「ゆきな」と呼ばれているものにはいくつかありますが、「ちぢみゆきな」は、宮城県を中心に栽培されているものを呼びます。もともとは中国野菜のターサイが原種と言われ、仙台で栽培されているうちに今の形になったと言われています。葉の形はコマツナの縮れバージョンに近く、葉柄は薄い黄緑色でややしっかりとしており、葉は濃い緑で少し厚みがあり、細かく縮れています。

ちぢみゆきなは、現在、宮城県のオリジナル品目ですが、近年県外の量販店や消費者の認知度が向上し、引き合いが強まっています。JA全農みやぎでは、寒さにじゅうぶんあたり、「食味」と「ちぢみ」が確保される12月第4週を出荷解禁目安とし、ブランド力の向上を図っています。

(データ提供：全農みやぎ園芸部)

	11月			12月			1月			2月			3月			4月		
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下
ゆきな																		
ちぢみゆきな																		

※11～2月は「ゆきな」・「ちぢみゆきな」、4月は「ゆきなの花」としても出荷されています。



食材一口メモ

【選び方】

選ぶときは、葉の色が濃い緑色でしゃっきりしているものを選びます。また、葉に厚みがあるものの方が甘味があります。大きく育ちすぎたものは葉柄の部分が筋っぽく固くなっている場合があるので注意しましょう。

【保存】

買ってきたら乾燥しないように湿らせた新聞紙などにくるみナイロン袋に入れて冷蔵庫の野菜室に入れておきます。なるべく立てた状態で入れておく方がストレスを与えず日持ちします。冷凍する場合はホウレン草などと同じように、さっと下茹でしてから小分けして冷凍しましょう。冷凍したものは歯ざわりが損なわれてしまうので炒め物よりも煮物や和え物に向いています。

ちぢみゆきなのチヂミ



材料(2～3枚分)

- ◆ちぢみゆきな：1袋
- ◆小麦粉：大さじ9
- ◆片栗粉：大さじ5
- ◆塩：小さじ1
- ◆水：150cc
- ◆ごま油：大さじ4

<タレ>

- ◆ポン酢：適量
- ◆ごま油：4適量

作り方

- 【1】ちぢみゆきなは半量を生のまま2cmに切る。
- 【2】残りの半量は茹でて、ミキサーにかけペーストにする。
- 【3】ボウルに水を入れ、小麦粉・片栗粉・塩・ごま油・ちぢみゆきなのペーストを入れてよく混ぜ合わせ、最後に生のちぢみゆきなを加えて混ぜる。
- 【4】フライパンにごま油適量をひき、両面をしっかりと焼く。
- 【5】ポン酢・ごま油を合わせたタレでお召し上がりください。

【カレイ・ヒラメ】 主な水揚げ漁港：石巻魚市場、亶理荒浜魚市場、七ヶ浜魚市場など

宮城を代表する魚！ヒラメ・カレイ

ヒラメは、宮城県が水揚げ量全国一位(H27)を誇っており、また、カレイ(マコガレイ)は、「みやぎのさかな10選」に選ばれています。ヒラメやカレイは、広大な砂地が広がる仙台湾に多く生息しており、古くから宮城の味として知られています。

その中でも、これからの季節、皆様に食べていただきたいのは「ババガレイ(ナメタガレイ)」です。宮城県では、冬期に産卵期を迎えるババガレイを、子孫繁栄に繋がる縁起物として珍重し、年越魚としてお正月に煮付けで食べられています。



ヒラメ



ババガレイ(ナメタガレイ)

美味しいヒラメ・カレイの食べ方

ヒラメは、昆布締め、カルパッチョ、ムニエル等に調理すると美味しくいただけます。

刺身で食べる際は、5枚におろして皮をひいた後に、ラップをして冷蔵庫で一晩寝かせると、旨味が増します。また、骨はカリカリに干した後揚げて、骨煎餅にしても美味しいです。

カレイは、煮付けにして食べるのがオススメです。また、比較的小型のカレイは、ウロコを落として内臓を取り除き、丸ごと唐揚げにしても美味しくいただけます。

ぜひ、宮城県で獲れた美味しいヒラメとカレイを御賞味ください！

レンジでカンタン！煮魚(カレイ)



レシピ提供：味の素株式会社

材料(2人分)

- ◆カレイ(切り身)：2切れ
- ◆水：大さじ2
- ◆青菜・お好みで：適量
- ◆ほんだし煮物上手：大さじ4
- ◆しょうがのせん切り・お好みで：適量

作り方.....

- 【1】耐熱容器にかい、「煮物上手」、水を入れる。
- 【2】クッキングシートで落としぶたをし、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。一度取り出して裏返し、再びふんわりとラップをかけて電子レンジで3分加熱する。
- 【3】器に盛り、お好みでしょうがのせん切りをのせ、ゆでた青菜を添える。
*クッキングシートは真ん中に穴をあけ、容器よりも大きめに切ったものを使用しましょう。その上に小さめの耐熱皿をおくとよいでしょう。
*容器が熱くなっていますので、取り出す時は注意しましょう

※ M・Kプロジェクトとは...

平成18年麒麟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、宮城県と麒麟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。