

食材王国みやぎ通信 2017年6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6月の食材は
「ホヤ」と「そらまめ」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。

【ホヤ】 主な産地: 石巻市、女川町、南三陸町

今年もホヤの水揚げ開始！

東日本大震災時の大津波により、養殖施設の全てが被災し、収穫まで約3年かかるホヤの生産量は大きく減少しましたが、漁業者の懸命な努力や県内外からの支援により、生産量は回復しつつあります。

このため、宮城県産の美味しいホヤを、もっと多くの方々に食べていただけるように、イベント等を通して積極的にPRしています。

見た目も味も個性的

「海のパイナップル」と称され、「みやぎのさかな10選」にも選ばれているホヤは、その見た目もさることながら、苦味、酸味、甘味、塩味、旨味の五つの味を併せ持ち、一度食べたらクセになる独特の風味です。

ホヤは新鮮さが命。獲ったばかりのホヤの身をその場で海水で洗って食べるのが最も美味しいと言われます。

刺身や酢の物、和風サラダなど、生で食べるのがおすすめで、食べた後に水を飲むと口の中に甘く爽やかな味わいが広がります。ぜひ、お試し下さい。



食材一口メモ

【選び方】
選ぶ際は、殻付きの場合は赤色が強く硬いもの、剥き身の場合はオレンジ色が鮮やかで身の厚いものを選びましょう。

ホヤのコチュジャン和え



レシピ提供: 味の素株式会社

材料(2人分)

- ◆ホヤ: 2個
- ◆「Cook Do Korea!」コチュジャン: 小さじ1
- ◆しその葉: 4枚

作り方

- 【1】殻付きのホヤは殻からはずして、内臓等を洗い、半分に切り分けてから、1cmの幅に切る。
- 【2】【1】の余分な水けをきってボウルに入れ、コチュジャンを加えて和える。
- 【3】しその葉2枚を千切りにして、【2】に混ぜる。
- 【4】器にしその葉と共に盛り付ける。

【そらまめ】

主な産地：村田町、蔵王町、涌谷町、栗原市など

初夏を告げる「そらまめ」

宮城県のそらまめは、仙南の村田町で昭和10年代から栽培が始まったと言われており、今でも村田町や蔵王町で広く栽培されています。県内では他に、涌谷町や栗原市でも栽培が盛んです。

宮城県産のそらまめは、早い産地で5月下旬から収穫が始まります。京浜市場では「終わり初物」の産地として広く知られ、父の日頃の6月中旬～下旬に多く出回ります。

茹でるとほっこりとした味わいになるのが特徴です。マヨネーズとあえてサラダにするもよし、お酒の肴にするも良しの旬の味わいです。



美味しさには鮮度が命！

そらまめは鮮度が命。品質が落ちるのが早いので、使う分だけ購入してすぐに使い切ることが大切です。美味しさを保つためには莢付きのものを購入し、調理の直前に莢をむくようにしましょう！



食材一口メモ

【茹で方のポイント】

たっぷりのお湯で1分半ほど茹でるのがちょうどよい加減です！岩塩などを少つけて食すると、甘みが増して美味しいです。

【「食材王国みやぎ地産地消推進店」に登録しませんか？】

宮城県では、県産食材を積極的に利用し、地産地消に取り組んでいる飲食店や ホテル・等の宿泊施設を「食材王国みやぎ地産地消推進店」として登録し、「食材王国みやぎホームページ」等で御紹介しております。



[食材王国みやぎ地産地消推進店](#)

[検索](#)

ソラマメのチーズ焼き



レシピ提供：カゴメ株式会社

材料(4人分)

- ◆そらまめ：正味250g
- ◆バター：大さじ1
- ◆ピザ用チーズ：40g
- ◆むきえび：100g
- ◆カゴメ基本のトマトソース(295g)：1缶
- ◆塩・こしょう：各少々

作り方

- 【1】そらまめはつめの所を取り、固めに塩茹でし、薄皮をむく。
えびは背わたを取り、塩・こしょうをする。
- 【2】バターでえびを炒め、そらまめを加えてさっと炒め、トマトソースを加えて沸騰したらチーズをのせ、フタをしてチーズが溶けるまで蒸し煮にする。

※ 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。