



食材王国みやぎ通信 2018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
「みやぎサーモン(ギンザケ)」と「たけのこ」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。

【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

宮城県産ギンザケの魅力

三陸沿岸の海は清浄でギンザケの成育に適した水温であり、リアス式海岸の地形が養殖に向いていることから、生産量が拡大し、全国一の生産地となっています。
宮城県のギンザケの魅力は、刺身で食べられる品質・鮮度と、生産者の顔がわかる生産体制です。宮城県産の美味しいギンザケの魅力をPRするため、生産者団体・飼料業者・魚市場等で構成される「みやぎ銀ざけ振興協議会」では、県内外のイベントに出展してギンザケの魅力进行PRしています。



宮城県産ギンザケの最高級ブランド「みやぎサーモン」

ギンザケの中でも「みやぎサーモン」は特に鮮度が良く、輸入サーモンに比べさっぱりしており、甘い食味が特徴のギンザケの最高級ブランドです。水揚げした後に「活け締め」や「神経締め」といった鮮度処理を行い、ギンザケ本来の美味しさがしっかりと保たれているギンザケを指し、生臭さが無く、どんな食材や調理法にも合わせやすい、より高品質なブランドとして、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。
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。



【農林水産大臣登録第31号】

お刺身がおすすめです！

ほどよく脂が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。もちろん焼いてもお鍋で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。旬の「みやぎサーモン(ギンザケ)」をぜひ、ご賞味ください！



みやぎサーモン アボカドのセルクルサラダ



レシピ提供：味の素株式会社

材料(4人分)

- ◆みやぎサーモン(ギンザケ)[生食・刺身用]:100g ◆アボカド:1個
- ◆プレーンヨーグルト:2カップ ◆トマト:適量
- <A> ◆「AJINOMOTO オリーブオイル」:大さじ2 ◆酢:大さじ2
- ◆砂糖:大さじ1・1/2 ◆「瀬戸のほんじお」:小さじ1
- ◆粗びき黒こしょう:小さじ1/2 ◆味の素70g瓶:6ふり
- ◆イタリアンパセリ・好みで:適量

作り方

- 【1】ザルにキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトをのせ、茶巾にしぼって1~2時間ほどおき、ヨーグルトが約カップ1になるまで水きりする。
- 【2】ギンザケ生食用、アボカドは7~8mm角に切り、それぞれに混ぜ合わせたAを大さじ1ずつ加えてあえる。トマトは粗みじん切りに切る。
- 【3】皿の上に直径7cmのセルクル型を置き、【1】のアボカド・サーモンの順に詰め、【1】の水きりヨーグルトを詰めて型をはずし、【2】のトマト、イタリアンパセリを飾り、皿の空いている部分に残りのAをちらす。

【たけのこ】

主な産地: 村田町、名取市、石巻市、大崎市、丸森町など

春の味覚

「たけのこ」は竹の地下茎から出てくる若芽の部分のことをいい、春を代表する食材のひとつです。竹は、わずか数か月で立派な竹に生長するという特徴があり、伸び盛りの時期は一日に1.2メートル生長する日があります。「たけのこ」は、「竹」が土から顔を出して10日以内の「旬」に食べるのがもっとも美味しいといわれることから、「筍(たけのこ)」という文字ができたと言われています。



今が旬！宮城の「たけのこ」

本県の平成28年の生産量は、92.5トン。主な産地は、村田町、名取市、石巻市、大崎市、丸森町です。一般的に、「モウソウテク」の「たけのこ」が多く食べられ、4月中旬から5月中旬に多く収穫されます。他にも「ハテク」、「ホテイテク」は、5月中旬から6月中旬、「マダケ」は、6月中旬から7月上旬に収穫され、朝採れの新鮮なものが、県内のたけのこの産地の直売所などで購入することが出来ます



食材一口メモ

【選び方】

選び方のポイントは、穂先の色が黄色っぽいもの、太くて短く、重みがあるもの、皮に艶があるもの、みずみずしいもの、根もとの周りの赤いぶつぶつが少ないものを選ぶと良いでしょう

【下処理】

調理の前には、アク抜きが必要です。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することをおすすめします。

【保存方法】

アク抜きをして、茹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。長期間保存するときは、塩蔵や冷凍で保存するのが良いです。

和食だけでなく、中華や洋食でも使われる「たけのこ」。他の食材よりも少し手間がかかりますが、その手間をかけても食べるのが楽しい食材です。宮城県産の「たけのこ」をぜひ、ご賞味ください！

たけのこ豚バラ肉の土佐煮

材料(2人分)

- ◆たけのこ(水煮):1本 ◆豚バラ肉 ブロック:125g ◆料理酒:大さじ1
- ◆赤とうがらし:1/4本 ◆糸がきかつお:適量
- <調味料> ◆ミツカン追いがつお®つゆ2倍:大さじ5 ◆水:3/4カップ
- ◆本みりん:大さじ1

作り方

- 【1】たけのこはゆでて、縦半分に切り、白いかたまりを竹串で取ってから洗う。根元のかたい部分は1cm厚さのいちよう切り、やわらかい穂先はくし形に切る。
- 【2】豚バラ肉は1cm厚さに切り、熱したフライパンに入れて強火で両面に焼き色をつける。余分な脂を取り、料理酒をふり入れてふたをして蒸し焼きにする。
- 【3】鍋に【1】、<調味料>、赤とうがらしを入れて強火にかける。
- 【4】煮立ったら【2】を入れてアクを取り、落としふたをして、煮汁がほとんどなくなるまで弱火で40分ほど煮る。
- 【5】【4】に糸がきかつおを少し残して入れて、全体に混ぜる。器に盛り、残りの糸がきかつおをふる。



レシピ提供: 株式会社 Mizkan

※ 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。