



# 食材王国みやぎ通信 2019年4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4月の食材は  
「トマト」と「カレイ」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。

【トマト】 主な産地：石巻市，栗原市，気仙沼市，仙台市など

## トマトについて

日本では100種を超えるトマト品種が登録されています。色による分類では、ピンク系と赤系に大別され、日本ではピンク系トマト(桃太郎系)が生食用として主流ですが、近年はリコピンが多量に含まれている赤系トマトも消費が増えています。果実の大きさによっても、大玉トマト(およそ200g以上)、中玉トマト(ミディトマト)、ミニトマト(20~30g程度)に分けられます。トマトには、グルタミン酸とアスパラギン酸という、うま味成分が豊富に含まれており、トマトベースの地中海料理には、このうまみ成分が欠かせません。

## 宮城県での生産

宮城県の栽培面積は平成29年産で219ha(全国20位)、出荷量7,520t(全国23位)。県内の主要産地は石巻地域(夏秋トマトの指定産地)となっていますが、近年は1haを超える大規模園芸施設による越冬型の長期栽培も行われ、ほぼ周年で県産トマトを購入できるようになっています。



## トマトの選び方

均一に色付き、丸みがあって身がしまっているもの、へたが緑色でピンとしており、切り口の鮮度がよいものを選んで下さい。  
へたの近くに傷やひびがあるものは味がおちるので避けましょう。



## ミニトマトの肉巻きグリル



### 材料(2人分)

- ◆ミニトマト：12個
- ◆豚肉(豚もも薄切り肉・しゃぶしゃぶ用)：12枚
- ◆塩・こしょう：各少々
- ◆油：小さじ1

### 作り方

- 【1】ミニトマトはへたを取り、豚肉をクルクルと巻きつける。  
塩・こしょうを強めにふる。
- 【2】フライパンに油を熱し、【1】を巻き終わりから焼いていく。  
ときどき転がしながらじっくりと全体を焼いて、器に盛る。

**【カレイ】** 主な産地：南三陸沿岸地域

## 宮城を代表する魚「カレイ」

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。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。

マコガレイの他にも、宮城県では子孫繁栄に繋がる縁起物として珍重され、年越魚としてお正月に煮付けで食べられる「パバガレイ(ナメタガレイ)」や、マガレイ、イシガレイなど多くのカレイが水揚げされています。



## 美味しいカレイを絶やさないために

宮城県では、カレイは「資源管理」の対象魚種とされています。様々な種類が水揚げされるカレイですが、乱獲してしまうと、いつかは私たちの食卓に並べることができなくなってしまうのです。

そうならないためには、産卵できない小さいサイズや、産卵期のカレイは漁獲しないようにするなど、限りある水産資源を大切に作る取り組み(資源管理)が必要になっています。水産資源を将来にわたって安定的に利用するために、宮城県の漁業者は資源管理型漁業の推進により、積極的に水産資源の維持を図りながら漁業に従事しています。

## 食べ方

煮付けや焼き魚で食べられることが多いカレイですが、鮮度の良いものは刺身もおすすめです。昆布締めなどの一手間を加えるとさらに美味しくなります。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。

## カレイのみぞれ煮

### 材料(2人分)

- ◆カレイ(切り身)・正味:2切れ(200g)
- ◆大根おろし:4cm分(100g)
- ◆みつば・好みで:適量
- ◆針しょうが・好みで :適量

### [A]

- ◆しょうがのせん切り:10g
- ◆酒:大さじ6
- ◆水:大さじ6
- ◆しょうゆ:大さじ2
- ◆みりん:大さじ2
- ◆砂糖:大さじ1
- ◆「ほんだし」:小さじ1/2

### 作り方

- 【1】カレイは沸騰した湯にサッとくぐらせ、冷水にとってウロコやぬめりなどを取り、水気を拭き取る。
- 【2】鍋に[A]を入れて火にかけ、煮立ったら、【1】のかれいを加える。アクを取り、落としぶたをして3~5分煮、大根おろしを加えてひと煮立ちさせる。
- 【3】器に【2】のカレイを煮汁ごと盛り、好みでみつば、針しょうがのをのせる。



レシピ提供:味の素株式会社

※ 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。