



食材王国みやぎ通信 2019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
「パプリカ」と「みやぎサーモン(ギンザケ)」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！

宮県産のパプリカ生産は、平成18年、法人が栗原市において、大規模園芸施設でパプリカ生産を開始したのを皮切りに、県北を中心に拡大しました。このことにより、平成20年産全国第4位だったパプリカ生産量(250t(出荷量235t))は、平成22年産では404t(出荷量387t)と、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となることが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、平成23年産の生産量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が完了し、平成24年産では全国1位の生産量と出荷量となりました。さらに平成28年には、パプリカを栽培する法人が石巻市に設立され、宮県産のパプリカ生産は一層の発展を見せています。



選び方・保存方法

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。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。

パプリカの栄養素の構成はピーマンに似ていますが、ビタミンCのほか特に橙、赤、茶、黄の果実にはβカロチンが豊富に含まれています。

パプリカのチーズオリーブグリル



- 材料(2人分)**
- ◆パプリカ(黄・赤/2等分):各1個
 - ◆アンチョビフィレ:4枚
 - ◆緑オリーブ:8粒
 - ◆オリーブオイル:適量
 - ◆黒コシ:適量
 - ◆ブリーチーズ(薄切り)[※1]:40g
 - ◆黒オリーブ:4粒
 - ◆ニンニク(スライス):1かけ
 - ◆岩塩[※2]:適量
- [※1]他のチーズでも代用可 [※2]普通の塩でも代用可

- 作り方**.....
- 【1】パプリカの種を取り、ブリーチーズ、アンチョビフィレ、オリーブ、ニンニクを入れ、オリーブオイルをかけ岩塩、黒コショウを振る。
- 【2】【1】をトースターで7～8分程焼き、仕上げにオリーブオイルをかける。

出典：キリンビールホームページ
「キリンレシピノート」

【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

「宮城のギンザケ」に注目

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、リアス式海岸の静穏な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。



宮城県産ギンザケの魅力

宮城県のギンザケの魅力は、生でも安心して食べられることです。また、身質も柔らかいので焼き物や煮物にしても美味しく召し上がれます。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」が中心となり、宮城県産の美味しい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」は飼料にこだわり、高鮮度保持処理を施した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」といった高鮮度処理を行うことで、ギンザケ本来の美味しさがしっかり保たれており、生臭さが無く、どんな食材や調理法にも合わせやすい事が特長です。そのため、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。

また、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31号】

食べ方

ほどよく脂の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。

もちろん焼いたりフライにしたり、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。

みやぎサーモンとオクラ長いもナムル



レシピ提供: 味の素株式会社

材料(2人分)

- ◆みやぎサーモン(刺身): 80g
- ◆長いも: 100g
- ◆オクラ: 1パック(100g)

{A}

- ◆「AJINOMOTO ごま油好きのごま油」: 小さじ1/2
- ◆「丸鶏がらスープ」: 小さじ1・1/2

作り方

- 【1】みやぎサーモンはそぎ切りにする。オクラはサツとゆでて冷水にとり、水気をきって5mm幅に切る。長いもは皮をむいて4つ切りにし、ポリ袋に入れて、めん棒などで叩いて食べやすい大きさにする。
- 【2】ボウルに【1】のみやぎサーモン・オクラ・長いも、{A}を入れて軽くあえる。

※ 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。