



食材王国みやぎ通信 2019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
「きくらげ」と「ホヤ」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。

【きくらげ】 「生きくらげ」主な産地 : 仙台市、大和町、加美町、登米市、栗原市
「乾燥きくらげ」主な産地 : 登米市、加美町、東松島市

夏を代表するきのこ「きくらげ」！

きくらげは、空調施設で一年中栽培され出荷されていますが、発生適温が20℃～25℃と高く、6～10月頃が旬のきのこです。
これまで「きくらげ」といえば、中国産の「乾燥きくらげ」が多く流通していましたが、近年、国内での生産者が増加し、国産のきくらげが徐々に流通するようになってきました。宮城でも生産者、生産量が増えています。



宮城の「きくらげ」の生産量(特用林産基礎資料から)

	平成28年	平成29年
生きくらげ	10.1t	18.5t
乾燥きくらげ	0.1t	0.4t

生きくらげの生産量が増加しています。旬の時期には、県内各地の直売所やスーパーなどでも、「生きくらげ」を購入することができますので、是非お買い求め下さい！

食べ方もいろいろ

クセがなく、きのこが苦手な方にもおすすめのきのこです。中華料理にはもちろん、「天ぷら」や「炊き込みご飯」など和食にもピッタリ。
旬の「生きくらげ」を、さっと湯通して、サラダに使うのもオススメです。刻んだものを味噌汁や、卵焼きなどに入れると、プリプリしたきくらげの食感がアクセントになります。



【太陽光発電パネル下での栽培状況】

宮城県内での新たな栽培の紹介

加美町・登米市では、平成29年から、太陽光発電パネル下の空間を利用した、「きくらげ」の栽培を行っています。

生きくらげと野菜の ゴママヨ和え



レシピ提供: 味の素株式会社

材料(4人分)

- ◆生きくらげ: 60g
- ◆キャベツ: 1/4個(100g)
- ◆きゅうり: 1本
- ◆かに風味かまぼこ: 4本
- [A]
- ◆すり白ごま: 大さじ1
- ◆しょうゆ: 小さじ1/2
- ◆「ほんだし」: 小さじ1/2
- ◆「ピュアセレクト マヨネーズ」: 大さじ2

作り方

- 【1】生きくらげは石づきを取って洗い、幅5mmに切る。キャベツは幅5mmに切る。鍋にたっぷりのお湯を沸かし、キャベツと生きくらげの順にサッと湯がき、ザルにあげ水気をきる。
- 【2】きゅうりは斜め切りにして細切りに、かに風味かまぼこは、細く裂く。
- 【3】ポウルに[A]を入れて混ぜ、【1】生きくらげ、キャベツ、【2】のきゅうり、かに風味かまぼこを加えて和える。

【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

東日本大震災の大津波により、ホヤの養殖施設は壊滅的な被害を受け、収穫まで約3年かかるホヤの生産量は激減しました。震災後、生産量は回復の兆しを見せていますが、消費量が思うように伸びていないのが現状です。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、イベントなどを通してPRしています。

栄養豊富な夏の味覚

ホヤは、グリコーゲン、ビタミンB12、亜鉛、鉄などのたくさんの栄養素を含んでおり、冬の産卵後に身を太らせ始めます。初夏(6~7月)は、グリコーゲンが冬に比べて約8倍にもなるとされており、旨味と甘味が増す最も美味しい時期です。

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」にも選ばれています。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、一度食べたらくセになる独特の風味です。

水揚げしたばかりのホヤをその場で食べるのが最も美味しいと言われるほど、ホヤは新鮮さが命です。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ので、是非お試し下さい。選ぶ際は、殻付きの場合は赤色が強く張りがあり、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がおすすめです。

刺身や酢の物のほか、加熱しても非常に美味で、良い出汁もでることから、潮汁や雑煮、蒸しホヤや天ぷら等も美味です。



ホヤのトリッパ風



レシピ提供：カゴメ株式会社

材料(4人分)

- ◆ホヤ(可食部)：400g
- ◆セロリ：1本
- ◆オリーブ油：大さじ1
- ◆にんにく：1片
- ◆鷹の爪：1本
- ◆カゴメ基本のトマトソース(295g)：1缶
- ◆白ワイン：大さじ2

作り方

- 【1】ホヤは殻から取り出し、流水できれいに洗う。水気をふき取り大きめの一口大に切る。セロリは短冊切りにする。
- 【2】フライパンにオリーブ油、潰したにんにくを入れ、香りがたったら割って種を出した鷹の爪を入れる。
- 【3】【1】のホヤ、セロリの順に炒め、白ワイン、基本のトマトソースを加え弱火で約15~20分煮込む。最後に塩・こしょうで味をととのえる。

※ 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。