



食材王国みやぎ通信 2019年7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7月の食材は
「乾しいたけ」と「アナゴ」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。

【乾しいたけ】 主な産地 原木栽培：仙台市、登米市、南三陸町
菌床栽培：栗原市、南三陸町、大崎市

乾しいたけとは

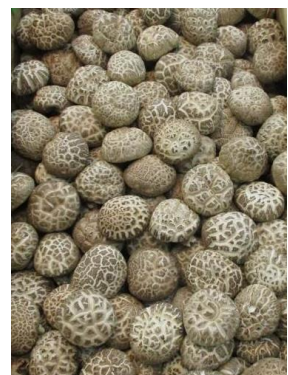
乾しいたけは、天然に近い栽培方法である原木栽培によって、旬の春と秋に自然発生したしいたけを収穫して乾燥することで、古くから保存食として食べられてきました。国産の乾しいたけの多くは、このように原木栽培で育てたしいたけを熱風で乾燥したのですが、近年は菌床で栽培したしいたけの乾燥品も増えてきています。食品表示法により『菌床』栽培か『原木』栽培か記載義務があるため、パッケージ等で確認することができます。

宮城県の乾しいたけの生産量は、約7.2トン(平成29年)です。うち、原木栽培が約1.7トン菌床栽培が約5.5トンです。

7月7日は「乾しいたけの日」

原木栽培の乾しいたけの旬は6月から7月頃です。七夕の「☆(星)」と乾しいたけの「乾し」に、たくさんの願いをこめて、「日本産・原木乾しいたけをすすめる会」が制定し、全国各地で乾しいたけの需要拡大の取組みを行っています。

☆「日本産・原木乾しいたけをすすめる会」ホームページ <http://j-shiitake.com/wp/>



乾しいたけの扱い方

◆選び方と保存方法

乾燥がしっかりしているもの、傘の表面が茶褐色でシワが少なく艶があるもの、傘の裏が明るい淡黄色なものを選びましょう。密封容器に入れて冷暗室で保存するのが最適です。湿気は大敵です。

◆戻し方

乾しいたけを使うときは、浸るくらいの冷水で、ゆっくり戻すのが基本です。戻し時間の目安は、肉厚なものは10時間以上、薄いものは5時間以上が目安ですが、傘の厚みによって時間を調整します。戻し時間が短いと固かったり旨味が出ず美味しくなりません。冷蔵庫内でじっくり時間をかけて戻すのがオススメです。乾しいたけのうま味の主成分は、グアニル酸という物質です。乾しいたけは水戻しの過程で多くのグアニル酸を生成します。

乾しいたけの チャプチェ



材料(4人分)

- ◆乾しいたけ:4枚 ◆きゅうり:1/2本 ◆ゆでたけのこ:40g ◆にんじん:30g
- ◆パプリカ(赤):1/2個 ◆牛切り落とし肉:100g ◆絹さや:4枚
- ◆緑豆春雨:50g 「丸鶏がらスープ」:小さじ1 ◆白ごま:少々
- ◆「AJINOMOTOごま油好きのごま油」:小さじ2
- <A>
- ◆しょうゆ:大さじ4 ◆「パルスイートカロリーゼロ(液体タイプ)」:大さじ1
- ◆「AJINOMOTOごま油好きのごま油」:小さじ1 ◆おろしにんにく:小さじ

作り方

- 【1】乾しいたけは水で十分に戻す(戻し汁は使用するのでとっておく)、牛肉は細切りにして<A>に10分ほど漬ける。
- 【2】きゅうり、ゆでたけのこは4cm長さのせん切り。にんじんは皮をむき、パプリカはへたと種を除き、【1】の乾しいたけは軸を落とし、それぞれせん切りにする。
- 【3】春雨は適当な長さに切ってから、たっぷりの湯でゆで、ザルにあげて水気をしっかりとる。
- 【4】フライパンを熱して、【1】の牛肉を炒め、肉の色が変わったら取り出す。出た汁は別の容器に入れ、乾しいたけの戻し汁を大さじ2を加え、【3】の春雨を入れて10分ほど漬ける。
- 【5】あいたフライパンにごま油を熱し、【2】のにんじん、乾しいたけ、パプリカ、ゆでたけのこ、きゅうりの順に炒め、「丸鶏がらスープ」を加える。【4】の牛肉と春雨を戻し、絹さやを加えて全体に味がまわるように炒めて、白ごまをふる。

レシピ提供:味の素株式会社

【アナゴ】 主な産地：石巻市

北限のアナゴ

アナゴは、ウナギ目アナゴ科の魚類で、宮城県では「ハモ」とも呼ばれています。水深500mよりも浅い海域に生息すると考えられ、宮城県の海域では仙台湾に多く分布しています。宮城県は地理的にアナゴを対象とした漁業が成り立つ北限とされており、アナゴ筒漁業、小型底びき網漁業、沖合底びき網漁業により漁獲され、その漁獲量は全国第3位(平成29年)を誇っています。仙台湾のアナゴは大型で味が良く、ブランド魚として人気があります。

生態と資源を守る取り組み

アナゴの産卵場は沖ノ鳥島南方沖にあり、生まれた仔魚(レプトケファルス、別名ノレソレ)は黒潮に乗って、2月～6月に仙台湾に運ばれてきます。1～2年かけて成長し漁獲対象となりますが、仙台湾で漁獲されるアナゴのほとんど全てが雌であるなど、その生態はまだ謎に包まれています。また、宮城県では、アナゴは資源管理の対象魚種に指定されており、漁業者が小さなサイズを漁獲しないようにする取組が行われています。

美味しい時季と食べ方

アナゴの旬は脂の乗った7月～9月です。

蒲焼、煮穴子、天ぷらなど、いろいろな料理を楽しむことができます。

新鮮なものは白焼がおすすめです。



アナゴとパプリカのソテー丼

材料(4人分)

- ◆アナゴ(かば焼き)：2串(または1尾) ◆パプリカ(黄)：1/2個(75g)
- ◆パプリカ(赤)：1/2個(75g)
- ◆ハウス特選本香り 生しょうが：小さじ1/2(2.5g)
- ◆サラダ油：大さじ1 ◆酒：小さじ2 ◆みりん：小さじ1
- ◆しょう油：小さじ2 ◆ハウス香り山椒：適量
- ◆ご飯：適量(1000g)

作り方

- 【1】アナゴは2cm幅に切り、パプリカは2cm角に切る。
 - 【2】フライパンにサラダ油を熱し、パプリカとしょうがを炒める。
 - 【3】アナゴを加え、身がくずれないように炒め、酒・みりん・しょう油を加え、味がなじむまで炒める。
- 【1】丼にご飯と【3】を盛りつけ、香り山椒を挽く。



レシピ提供：ハウス食品株式会社

※ 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。