



食材王国みやぎ通信 2019年10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10月の食材は
「まいたけ」と「サンマ」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。

【まいたけ】 主な産地: 登米市、大和町、栗原市

「まいたけ」について

栽培化が確立されていなかった昭和40年代までは、「まいたけ」はごく少量しか採れない高級きのこの一種とされ、東北地方を中心に珍重されていました。昭和50年代の半ば頃から人工栽培による大規模な生産が始まると、スーパーなどでも手軽な価格で購入できるようになり、一般家庭にも定着しました。

宮城県の「まいたけ」

宮城県の平成30年のまいたけ生産量は88tで、そのほとんどは施設栽培によるものです。一般にスーパーで販売されているまいたけは施設栽培で、通年販売されていますが、9月から10月頃には原木や菌床の露地栽培のまいたけが県内の直売所に並ぶこともあります。



「まいたけ」の下処理と調理方法

下処理は、根元のいちばん硬い部分を少し切り、かるくはたいて汚れをおとすか、水で軽く洗います。調理前に水に浸けると風味が落ちるので、さっと洗って下さい。包丁を使わなくても、手で簡単に裂くことができます。

さまざまな調理法でおいしく食べられており、炒め物・鍋料理・天ぷらなどによく利用されます。また、風味が強くダシが出るので、炊き込みご飯や汁物との相性も抜群です。

「まいたけ」の購入時のポイントと保存方法

傘の部分が肉厚で、光沢があり、触るとパリッと折れそうなものが新鮮です。柄が白く、弾力があるものを選びましょう。一般に販売されているまいたけはパック包装されているので、買ってきたらそのまま冷蔵庫に入れて保管し、2~3日程度で使い切るようにしましょう。それ以上保存しておきたい場合は、食べやすい大きさに裂いてから、冷凍用保存袋に入れて冷凍保存をしましょう。冷凍したものは解凍せずそのまま調理するのがポイントです。

シャキシャキまいたけ肉巻き



材料(2人分)

- ◆まいたけ: 1パック
- ◆豚バラ肉 薄切り: 6枚
- ◆豆苗(トウモロコシ): 1パック
- ◆ミツカン 味ぽん®: 大さじ2
- ◆すりごま(白): 適量
- ◆塩・こしょう: 少々

作り方

- 【1】まいたけは石づきを落として、小房に分ける。豆苗は根を落とす。
- 【2】豚肉を広げ、塩・こしょうを全体にふる。まいたけ、豆苗をのせて、きつめに巻く。
- 【3】【2】の巻き終わりを下にして耐熱皿にのせ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で5分、豚肉に火が通るまで加熱する。
- 【4】ラップをはずして器に盛り、「味ぽん®」、すりごま(白)をかける。

【サンマ】 主な産地: 気仙沼市, 女川町

秋の味覚といえば「サンマ」!

秋を代表する味覚の1つ、サンマのシーズンがやってきました。宮城県のサンマの水揚量は、北海道に次いで第2位(平成30年)。特に、気仙沼と女川は全国有数の水揚げを誇っており、気仙沼では「気仙沼サンマフェスティバル」女川では「おながわ秋刀魚収穫祭」等のイベントが開催され、新鮮なサンマがたくさんの人々に振る舞われています。今年から安定した供給等を図るためサンマの通年漁獲が始まりましたが、脂がたっぷり乗った秋がまさに旬。この季節にたくさん味わいましょう。



生態・漁法

季節的に回遊し、夏には北の北海道沖や千島沖へ、冬には南へ移動します。宮城県の沖合では、秋に産卵のために南下してきた群れを、サンマの光に集まる習性を利用した「棒受け網」という漁法で夜に漁獲しています。寿命は1~2年で、全長は30cmほどになります。

選び方と食べ方

新鮮なサンマは目が澄んでいて、体に光沢とハリがあり縦に持つとまっすぐに立つサンマは鮮度が良いです。そして、背中が盛り上がり身が厚いのは脂が乗っている証拠と言われています。また、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)、ビタミンB12などが多く含まれる食材です。

定番の塩焼き、つみれ汁やつくだ煮等、また、脂の乗った新鮮なものは刺身、寿司やなめろうでもおいしくお召し上がりいただけます。今回は、「さんまのアヒージョ」のレシピを御紹介します。

様々な食べ方で美味しい旬のサンマを何度も楽しんでください。



サンマのアヒージョ

材料(2人分)

- ◆サンマ: 2尾
- ◆ハウス香りソルト<イタリアンハーブミックス>: 大さじ1
- ◆ハウスおろし生にんにく: 大さじ1
- ◆ハウス鷹の爪: 1本
- ◆オリーブ油: 大さじ5

作り方

- 【1】サンマは頭と尾を取り、3~4cmの長さに切り、はらわたを取り除く。ペーパータオルなどで水分をふき取る。
- 【2】小鍋に香りソルト、おろし生にんにく、鷹の爪、オリーブ油を加えてよく混ぜ、【1】のサンマを入れる。
(オイルに具材が完全につかっていなくても、おいしくでき上がる。)
- 【3】【2】を中火で熱し、油がぐつぐつしてきたら弱火にして、約5分焦げつかないように途中で裏返して、サンマに火が通るまで煮る。



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。