



# 食材王国みやぎ通信 2021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  
「パプリカ」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。

## 【パプリカ】煮ても焼いても生でもOK！食卓をカラフルに彩る野菜

ー生産状況(平成30年産)ー

- ◇作付け面積10ha 全国で2位
  - ◇収穫量 1,441トン 全国で1位！
  - ◇出荷量 1,420トン 全国で1位！
- (H30農林水産統計地域特産野菜生産状況調査※より) ※隔年調査



### 【パプリカとは？】

パプリカは南米熱帯地方原産のナス科トウガラシ属ピーマンに分類されるカラーピーマンの一つです。果実は大きなベル型をしていて、生で食べてもほんのりとした甘みがあり、肉厚です。パプリカには多彩な色合いの品種がありますが、特に人気の色は赤、黄、橙です。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カロテンが豊富に含まれています。

### 【宮城県とパプリカ】宮城県は全国1位のパプリカ産地！

宮城県のパプリカ生産は、平成21年に果実、野菜の生産販売を手がける法人が、県内に国内初のパプリカ生産拠点を整備したのを皮切りに、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年度には、パプリカを栽培する法人が石巻市に設立され、宮城県のパプリカ生産は一層の発展を見せています。

<県内の主な産地>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)

### 【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。

## パプリカのオーブン焼き

出典:キリンのホームページ「キリンレシピノート」



#### 材料(2人分)

- ◆黄パプリカ:1個 ◆オリーブオイル:適量 ◆黒オリーブ(輪切り):2個分
- ◆アンチョビペースト:6g(無ければフィレ3枚をみじん切りにする。)
- ◆とろけるチーズ:適量 ◆粉チーズ:適量 ◆パセリ:少々
- <トマトソース>
- ◇にんにく:1/2個 ◇玉ねぎ:1/4個 ◇ホールトマト:1/2缶 ◇オレガノ[乾燥]:適量
- ◇塩・こしょう:各適量 ◇オリーブオイル:適量

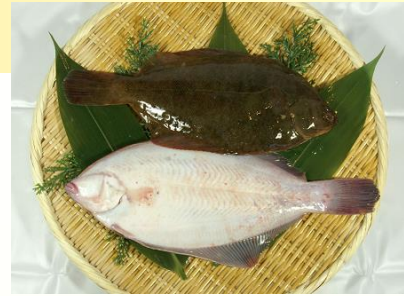
- 作り方**
- 【1】トマトソースを作る。にんにく・玉ねぎは、みじん切りにする。鍋ににんにく・オリーブオイルを入れ、弱火にかけて色づいてきたら、玉ねぎを入れて軽く塩をする。ゆっくり炒め、玉ねぎが色づいて甘みが出てきたら、ホールトマトを潰し入れ、オレガノ・水少々を入れる。強火にして沸いてきたらアクを取って中火弱にし、15分ほど煮つめる。塩・こしょうで味を調える。
  - 【2】パプリカは半分に切り、種を取る。パットに皮目を上にして置き、200℃のオーブンで10分焼く。
  - 【3】【1】のトマトソース80gとアンチョビペースト・オリーブを混ぜ合わせる。
  - 【4】【2】を裏返して【3】を入れ、とろけるチーズをのせて粉チーズ・オリーブオイルをかけ、200℃のオーブンで15分焼く。
  - 【5】器に盛り、刻んだパセリを散らす。



## 【カレイ】

### 【生産に関するデータ(平成30年農林水産統計より)】

- ◇生産量: 3,380トン(北海道に次いで全国第2位)
- ◇生産金額: 15億6百万円(北海道に次いで全国第2位)
- ◇県内の主な産地: 塩竈市、石巻市、亶理町



### 【仙台湾はカレイ王国】

宮城県の代表的な水産物である「みやぎのさかな10選」の1つにカレイ(マコガレイ)が選定されていますが、広大な砂浜域のある仙台湾は、カレイ類にとって最高の生息域であり、年間を通して様々なカレイ類が水揚げされています。

マコガレイの他、昔から縁起物として正月に子持ちのものが食べられているババガレイ(ナメタガレイ)や、カレイ類の中でも特に高級な種類とされるホシガレイ(ハダガレイ)は、ご存じの方も多いでしょう。

### 【守り育ててから獲る】

宮城県におけるカレイ類の漁獲が全国トップレベルを維持している理由としては、恵まれた生息環境がある一方、漁業者の努力が大きく関与しています。

ホシガレイの例を挙げると、栽培漁業対象種として、種苗生産や、漁業者自身が稚魚を中間育成し放流する取り組みの他、漁獲の際の全長制限による資源管理型漁業の取り組みも行われています。

### 【様々な料理法で美味しく!】

カレイの身はきめの細かい白身で、比較的脂肪が少なく、高タンパク、低カロリーが特徴です。そのため、一般的な食材としてだけでなく、病院食や離乳食としても優れているとされています。

料理法も幅広く、薄造りが絶品の刺身をはじめ、天ぷらなどの揚げ物、ムニエルや塩焼きなどの焼き物、煮付けなど、様々な料理で美味しくいただくことができますが、一匹丸ごとの唐揚げも大変おすすめです。

宮城県では、大衆的な料理から贅沢な一品まで、カレイを様々な楽しむことができますので、是非、ご賞味ください!



## カレイのフリット～サラダ仕立て～

出典: キリンのホームページ「キリンレシピノート」



#### 材料(2人分)

- |                         |                       |              |
|-------------------------|-----------------------|--------------|
| ◆カレイ: 1尾                | ◆アスパラガス: 1本           | ◆ミニトマト: 2個   |
| ◆スナップエンドウ: 2本           | ◆ルーコラ: 適量             | ◆黄パプリカ: 1/8個 |
| ◆強力粉: 適量                | ◆エキストラバージンオリーブオイル: 適量 |              |
| ◆塩・こしょう: 適量             | ◆レモン: 1/8個            |              |
| <ジェノベーゼ>                |                       |              |
| ◇にんにく: 1/4片             | ◇松の実: 20g             | ◇バジルの葉: 15g  |
| ◇エキストラバージンオリーブオイル: 45ml |                       | 1◇粉チーズ: 10g  |

#### 作り方.....

- 【1】アスパラガスは下1/3の皮をむく。スナップエンドウは筋を取る。塩を入れたお湯でゆで、冷水で冷ます。
- 【2】アスパラガスは4等分に切り、ミニトマトは半分に切る。パプリカは細切りにする。
- 【3】ジェノベーゼを作る。ミキサーもしくはミルサーににんにく・松の実・エキストラバージンオリーブオイル少々を入れてかくはんする。次にバジル・残りのエキストラバージンオリーブオイルを入れてかくはんし、最後にチーズ・塩・こしょうをしてもう一度かくはんし、味を調える。
- 【4】カレイは5枚おろしにして、身に塩・こしょうをする。骨・身に強力粉をまぶし、180℃の油で揚げる。この時、骨は泡が出なくなるくらいまでしっかり揚げて、軽く塩を振る。
- 【5】ボールに【2】・ルーコラ・さやを開いたスナップエンドウを入れ、塩・こしょう・エキストラバージンオリーブオイルで和える。
- 【6】器に【4】の骨を盛り、上に身・【5】を盛って【3】を適量かけ、レモンを添える。

※ 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。