



# 食材王国みやぎ通信 2021年12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12月の食材は  
「金華サバ」と「せり」です！  
宮城県産食材を使って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。

## 【金華サバ(マサバ)】

### 【脂のり抜群の宮城県産サバ】

回遊魚であるサバは、春から初夏にかけて伊豆諸島周辺などで産卵したのちに北上し、餌の豊富な北の海域で丸々と太ります。9月頃から南下し始め、10月から12月にかけて三陸沖に回遊してきます。

この時期に三陸沖で漁獲されるサバは、脂がのり、旨味が凝縮されています。三陸沖漁場は漁港までの移動距離が短い  
ため、非常に鮮度の良いものが水揚げされます。中でも、石巻魚市場に水揚げされるマサバのうち、金華山周辺海域を中心  
に漁獲され、一定の条件を満たしたサバは、「金華さば」というブランドで出荷されています。通常のサバよりも大型で、醤油  
をはじくほどの脂がのっており、非常に美味です。

### 【金華さばの条件】

- 水揚げ地：石巻魚市場
- 漁獲水域：北部太平洋海区
- 漁法：定置網、一本釣り、まき網
- 品質：高鮮度で脂のり抜群(脂質15%以上)のマサバ
- 魚体重：大型(500g)
- 期間：「金華さば」シーズン到来の宣言日から秋サバ漁終漁まで  
※令和3年の宣言日は11月15日



### 【選び方のポイント】

「サバの生き腐れ」という言葉があるように、非常にいたみやすい魚です。新鮮なものは、背中  
の青模様がはっきりしていて身に弾力と張りがあります。

### 【サバの利用は多種多様】

刺身やしめ鯖など素材の味を生かした生食はもちろん、健康食材として紹介されたことがきっかけとなり  
人気に火のついた缶詰、燻製生ハム、干物などの加工品としても非常に人気がある美味しい食材です。また、健康機能に優れたEPAやDHA  
などの「高度不飽和脂肪酸」や良質なたんぱく質を多く含むことから、栄養面でも優秀です。

ふっくらやわらか&香ばしい♪

## 金華サバのカレー塩焼き

レシピ提供：ハウス食品株式会社



### 材料(2人分)

- ◆サバ(切り身) 2切れ(160g)
- ◆ハウス 味付カレーパウダー パーモントカレー味 大さじ1(12g)

### 作り方(調理時間:10分 ※下ごしらえの時間除く).....

- 【1】 <下ごしらえ> サバは臭みをとるため、塩(分量外)を全体に振りかけ、5分  
おき、出てきた水分をしっかりとふき取る。
- 【2】 【1】のサバにカレーパウダーを振りかけ、その面を上にして魚焼きグリルまた  
はオーブンに入れて弱火～中火で約7分、火が通り焼き目がつくまで焼く。  
(さばを最初から強火で熱すると、身が固くなるので、弱火～中火でじっくり  
焼くとふっくら柔らかく仕上がります。) \* お好みで加熱時間を調整ください。  
\* 味付カレーパウダーはジャワカレー味でもお作りいただけます。

# 【せり】

## 【生産状況】

・主要産地 名取市、石巻市、仙台市

| 項目       | 作付面積 | 収穫量  | 出荷量  |
|----------|------|------|------|
| 宮城県      | 29ha | 443t | 415t |
| 順位(都道府県) | 1位   | 1位   | 1位   |

※ 出典:平成30年産地域特産野菜生産状況調査



## 【来歴・特徴】

千年もの永きにわたり栽培され続けてきた野菜で、密生して競い合うように生長するので『せり』(競り) の名がついたと言われています。県内での栽培のはじまりは、江戸時代初期に現在の名取市で、野生せりを栽培していたとの記録があります。

せりは、田に地下水などを利用して水を入れて栽培します。水に浸っている部分が茎として生長するので、生長に合わせて水位を管理していきます。また、収穫・調整時にも洗浄のため水を必要とするので、産地にはきれいでかつ多量の水が採取できる水源があります。

## 【宮城県での栽培】

県内産の約6割は名取市、約3割は石巻市で生産されており、名取のせりは『仙台せり』、石巻のせりは『河北せり』というブランド名で出荷されています。

宮城のせりは、鍋物商材や正月のお雑煮用として9月～3月に出荷される“根せり”と春を感じるお花見用食材として4月～6月に出荷される“葉せり”があり、夏場の一時期を除きほぼ周年出荷されています。

“根せり”は一般的によく見られる根の付いたせりで、歯ごたえと強い香りが特徴です。厳寒期が一番風味があり一番おいしいとされ、“根せり”を好む人の中には、「根が最も美味」とする人も多いです。

“葉せり”は主に春に伸びた新芽を摘んで出荷するもので、さわやかな香りとやわらかさが特徴です。



## 【選び方・料理方法】

緑色があざやかで、しおれがなくシャキッとしているものがベストです。高温や乾燥に弱いので、湿らせた新聞紙やキッチンペーパーなどで包んでポリ袋に入れるかラップで包み、冷蔵庫に立てて保存して下さい。

『せり鍋』が有名ですが、お雑煮や酢味噌和えにしても、爽やかな香りが引き立ち、おいしく食べられます。

## 宮城県石巻地区の名物鍋として誕生！ 石巻せり鍋風～せりの海鮮鍋～ レシピ提供: 株式会社ミツカン

### 材料(4人分)

- ◆かき(むき身) 300g ◆せり 2束 ◆長ねぎ 1本
- ◆こなべっち® 焼あごだし鍋つゆ 小袋3袋 ◆水 3カップ  
(または ミツカン 焼あごだし鍋つゆストレート 1袋)
- ◆ミツカン 味ぽん® 適宜

### 作り方(調理時間:15分).....

- 【1】 かきは、ざるに入れてふり洗いする。せりは根をよく洗い(きれいなタワシや歯ブラシ等を使うと便利です)、5cmほどに切る。  
長ねぎは斜め薄切りにする。下ごしらえした材料を皿に盛る。
- 【2】 鍋に「こなべっち 焼あごだし鍋つゆ」と水を入れて火にかけ、煮立たせる。
- 【3】 【2】にかき、せりの根、長ねぎを先に加え、かきに火が通ってぷくつとふくれたら、残りのせりを少しずつ加える。



- ※ 具材にお好みで「味ぽん」をつけてお召し上がりください。
- ※ 鍋つゆが濃いときは適宜お湯を足してください。
- ※ 加熱用のかきを使う場合はよく火を通してからお召し上がりください。

※ 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。