

Miyagi-Kirinプロジェクトが毎月のおすすめ食材&レシピをご紹介します♪
宮城県産食材を使って地産地消を推進しましょう！

KIRIN

食でつなぐ、人と笑顔を。
House

Eat Well, Live Well.

Aji
AJINOMOTO

自然を、おいしく、楽しく。
KAGOME

三

mizkan
やがて、いのちに変わるもの。



©宮城県・旭プロダクション

Miyagi-Kirinプロジェクト
(通称:M・Kプロジェクト)

キリン一番搾り生ビールテレビCMの宮城篇放映をきっかけに、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。

4月のおすすめ サメガレイ

【見た目からは想像できない極上の旨み】

サメガレイは、その名の通りサメのようにザラザラとした硬い皮に覆われていることからその名がつけました。

宮城県内では「ホンダガレイ」とも呼ばれ、主に三陸沖の沖合底びき網漁などで漁獲されます。

水深の深い場所に生息する深海魚で、かつては見た目の無骨さからあまり注目されませんでした。今ではその美味しさから「知る人ぞ知る高級魚」として、春の訪れとともに市場を賑わせる食材となっています。



【とろける脂のりと濃厚な味わい】

白身魚とは思えない濃厚な脂のりが最大の特徴で、特にヒレの付け根のよく動く部位である「えんがわ」は肉厚で、口の中でとろけるような甘みが楽しめます。また、新鮮なものは刺身や炙りにすることで脂の香ばしさと旨みがより一層引き立ちます。

さらに、加熱しても身がふっくらと柔らかいため、定番の煮付けだけでなくムニエルやフライといった洋風料理にも最適です。加えて、DHA やEPA といった栄養素も豊富に含まれており、美味しさと健康面の両方で魅力的な春の逸品となっています。

【食材一口メモ】

購入する際は、皮にツヤがあり、身に弾力があるものを選びましょう。

切り身の場合は、身が透き通った白色で、血合いの色が鮮やかなものが新鮮な証です。皮が非常に硬いため、ご家庭で調理する際は皮を剥いた状態の切り身を購入されるのがおすすめです

【春の三陸が育んだ「深海の至宝」を！】

見た目からは想像もつかない、驚くほど上品で濃厚な味わいを持つ宮城県のサメガレイ。

春の食卓を彩るこの時期ならではの贅沢な味覚を、ぜひこの機会にご賞味ください。



おすすめ食材 Recipe

カレイと春野菜の ガーリックマヨ炒め



レシピ提供: 味の素株式会社

Aji
AJINOMOTO

材料(2人分)

- ◆サメガレイ(切り身)・・・2切れ(160g)
- ◆「瀬戸のほんじお®」……………少々
- ◆こしょう……………少々
- ◆米粉……………大さじ1
- ◆キャベツ……………1/8個(120g)
- ◆セロリ……………1/2本(80g)
- ◆スナップえんどう……………4本(40g)
- <A>
 - ◇おろしにんにく……………1/2かけ分(2g)
 - ◇「ピュアセレクト® マヨネーズ」……………大さじ2
 - ◇「瀬戸のほんじお®」……………少々
 - ◇こしょう……………少々
- ◆「AJINOMOTO オリーブオイル」……………大さじ1

作り方(調理時間:15分)

- 【1】かれないはひと口大に切り、塩・こしょうで下味をつけ、米粉をまぶす。
- 【2】キャベツは3cm角に切り、セロリは1cm幅の斜め切りにする。スナップえんどうはスジを取り、サッとゆでて冷水にとって冷まし、水気をきってタテ半分に裂く。
- 【3】フライパンにオリーブオイルを熱し、【1】のかれいを入れて焼き、表面にこんがりとし焼き色がついたら、いったん取り出す。フライパンに残った油で【2】のキャベツ・セロリを加えて炒める。
- 【4】野菜がしんなりしてきたら、【3】のかれいを戻し入れ、【2】のスナップえんどう、混ぜ合わせた<A>を加え、全体に味がなじむまで炒め合わせる。

*米粉は小麦粉に代えてもおいしくお作りいただけます。

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日！



公式Facebook

公式Instagram ▶



宮城旬鮮探訪

検索

<https://shunsentanbou.pref.miyagi.jp/know/>





4月のおすすめ 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	24ha	417t	360t
順位(都道府県)	1位	1位	1位

※ 出典:令和4年産地域特産野菜生産状況調査

【来歴・特徴】

セリ科セリ属の植物であるせりは、日本で千年もの永きにわたり栽培され続けてきた野菜であり、密生して競い合うように生長することから、「せり」(競り)の名がついたと言われています。県内では、江戸時代に現在の名取市で栽培されていたことを示す文献があり、古くから宮城県で食べられてきた野菜と言えます。



せりは、地下水などを引き込んだ田(いわゆる「せり田」)で栽培します。水に浸かった部分が茎として生長するため、それに合わせて徐々に水位を上げて管理する必要があり、収穫・調整の洗浄用に多くの水を使うので、せりの産地には水質が良く豊富な水源が欠かせません。

【宮城県での栽培】

県内産の約7割は名取市、約2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、どちらも地理的表示(GI)保護制度に登録され、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。厳寒期はせりの風味が豊かで一番おいしい時期とされ、「根が最も美味しい」という意見もしばしば聞かれます。一方、「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ツ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ください。「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。



おすすめ食材 Recipe

せりとクレソンのリゾット



レシピ提供: キリンビール株式会社
「キリンレシピノート」より **KIRIN**

材料(2人分)

- ◆せり…5～6本 ◆クレソン…7～8本
- ◆米…120g ◆にんにく…1/2片
- ◆玉ねぎ…1/4個 ◆オリーブオイル…大さじ1
- ◆白ワイン…40ml
- ◆粉チーズ(パルミジャーノ)…20g
- ◆熱湯…600ml ◆コンソメ顆粒…小さじ2
- ◆黒こしょう…少々 ◆塩(お好みで)…少々
- ◆ベーコン(お好みで)…ハーフ1枚

作り方(調理時間:30分)

- [1] にんにく・玉ねぎはみじん切りにする。せり・クレソンは3～4cm幅に刻む。熱湯にコンソメを溶かす。
- [2] 冷たいフライパンににんにくとオリーブオイルを入れ、中火で熱する。にんにくが泡立ってきたら弱火で炒め、ほんのりきつね色になったら玉ねぎを加えて中火にし、しんなり透き通るまで炒める。
- [3] [2]にお米を洗わずに加えて中火で約2分炒める。白ワインを加え、すばやく炒めて水分を飛ばす。
- [4] 水分が飛びお米が重たい状態になったら [1]の熱湯を加えるタイミング。タイマーを18分にセットし、コンソメ入りの熱湯を4回に分けて加え、その都度ゆっくり混ぜながら中火で煮詰める。18分で仕上がるように熱湯の量や火加減を調整する。
- [5] 18分経ち、とろりとゆるめの状態になったら、お米がちょうどよいアルデンテになっていることを確かめ、粉チーズと黒こしょうを加えて混ぜ溶かし、せりとクレソンを加えてさっと混ぜる。お好みで塩加減を調整する。器に盛り、お好みで斜め1/2に切ったベーコンチップを添える。

※ ベーコンチップの作り方
ベーコンを2枚重ねのキッチンペーパーでしっかり挟み、電子レンジ500Wで1分前後加熱する。たまに様子を確認し、ベーコンが縮んでこんがりしたらOK。

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日!

<発行>

Miyagi-Kirinプロジェクト(キリンビール株式会社 ハウス食品株式会社 味の素株式会社 カゴメ株式会社 株式会社Mizkan 宮城県)

<お問い合わせ>

宮城県農政部食産業振興課 TEL:022-211-2814 FAX:022-211-2819 E-mail:s-kikaku@pref.miyagi.lg.jp



公式Facebook

公式Instagram



宮城旬鮮探訪

検索

<https://shunsentanbou.pref.miyagi.jp/know/>

