

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！



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。

5月のおすすめ みやぎサーモン

【養殖ギンザケの最高級ブランド「みやぎサーモン」】

宮城県は、日本のギンザケ養殖発祥の地です。昭和50年に旧志津川町(現:南三陸町)でギンザケの養殖が始まり、その後、飛躍的に生産量を伸ばしてきました。

現在の主な産地は、南三陸町の他に石巻市、女川町であり、生産量は18,200トン(令和5年漁業・養殖業生産統計)で全国一位を誇ります。

「みやぎサーモン」は、県産養殖ギンザケの中で、水揚げ時に「活け締め」や「神経締め」という鮮度保持処理を施し、ギンザケ本来の美味しさを最大限に閉じ込めた最高級ブランドです。平成29年5月に、宮城県産の農林水産物・食品等では初めて国の地理的表示(GI)として登録されています。



【GI登録とは】

「地理的表示(GI:Geographical Indication)保護制度」は、長年培われた特別な生産方法等により、高い品質と評価を獲得した農林水産物・食品等の産品の名称(地理的表示)を、知的財産として保護する国(農林水産省)の制度です。

基準を満たすものに「地理的表示」の使用を認め、GIマークを付すことができます。

【安全・安心な「みやぎサーモン」】

「みやぎサーモン」の養殖には、魚粉や大豆、ミネラルを含む配合飼料を100%使用しています。そのため、天然の魚を生で食べる時に心配される、アニサキス等の寄生虫のリスクがほとんどありません。また、稚魚のころは、県内及び近隣の内水面養殖場で育成されており、その生産履歴についてもしっかりと追跡することができるため、安全・安心な食材であるといえます。

みやぎサーモンの身は、鮮やかなサーモンピンクで、非常に脂の乗りが良く、甘味、うま味が豊富です。他のサケ科魚類と異なり、冷凍せずに生食することができるため、刺身やカルパッチョ等で生の味わいを楽しめるのが特長です。また、加熱調理にも適しており、焼く、揚げる、煮るなど、どのような調理法でも美味しくいただくことができますので、幅広い料理でお試しくささい。



おすすめ食材 Recipe

みやぎサーモンと トマトのユッケ丼風



レシピ提供: カゴメ株式会社



材料(3人分)

- ◆みやぎサーモン……………200g
- ◆トマト……………2個
- ◆アボカド……………1/2個
- ◆卵黄……………3個分
- ◆白ごま……………適宜
- ◆万能ねぎ(小口切り)……………適宜

<A>

- ◇カゴメトマトケチャップ・大さじ1と1/2
- ◇コチュジャン……………大さじ1と1/2
- ◇おろしにんにく(チューブ)……………小さじ1
- ◇しょうゆ……………小さじ1
- ◇ごま油……………大さじ1と1/2
- ◆ごはん……………丼ぶり3杯

作り方(調理時間:10分)

- [1]みやぎサーモン、トマト、アボカドは1.5cm角に切る。
- [2]ボウルに<A>の材料を混ぜ合わせる。
- [3][2]に[1]を加えて混ぜ合わせる。
- [4]器にごはん、[3]を盛り、中央に卵黄をのせて、白ごま、万能ねぎを散らして完成。

※ 韓国のりをトッピングしてもおいしい！
卵黄をくずし、混ぜ合わせてお召し上がりください。

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/>





5月のおすすめ 卵

【採卵鶏の飼育状況】

飼養羽数:3,707千羽 飼養戸数:29戸
(R7年2月1日現在)



【鶏卵に含まれる栄養】

卵は糖質がほぼゼロでありながら、栄養価が高く、腹持ちもよいため、ダイエット時の食事にもぴったりです。また、卵には人間の体に必要な必須アミノ酸(体内で合成できず、食事から摂取する必要があるアミノ酸)が豊富に含まれています。

近年、消費者の健康志向の高まりから、「栄養強化卵」と呼ばれる、卵の付加価値を高めた特殊卵が多く販売されています。鶏卵公正競争規約における栄養強化卵とは、可食部分100グラムあたりの栄養成分が基準値以上の鶏卵をいいます。栄養強化卵を食べることにより、DHAやアスタキサンチン等のヒトの健康に影響を与える栄養成分がより手軽に摂取できるとされています。

【おいしい鶏卵の見分け方】

新鮮な卵を割ってみると、黄身も白身も盛り上がっています。卵の鮮度は産卵後から徐々に低下していき、産卵から2~3週間たつと白身の盛り上がりはなくなり、黄身の盛り上がりも小さくなります。



▽光に透かして見る
黒ずんで不透明に見えるものは鮮度が落ちています。



▽塩水につけてみる
新鮮なたまごは沈みますが、古くなるほど水に浮きやすくなります。

卵の鮮度を確かめる方法として、水や食塩水に卵を入れて鮮度を測定する方法があります。

卵は古くなるほど気室に空気がたまり、その気室は卵が古くなるにつれて大きくなっていきます。気室の空気は水よりも比重が軽いので、古い卵ほど水に浮きやすくなるのです。

【宮城県内のブランド卵】

宮城県にはブランド卵がたくさんあります。白石市で生産される「竹鶏たまご」(竹鶏ファーム)、南三陸町の「卵皇」(田東山麓 自然卵農園)、蔵王町の「蔵王のめぶき卵」(一條)等、それぞれエサや飼い方にこだわった生産がされており、卵の黄身の色はエサに影響されやすく、例えば、お米をエサとして与えた鶏の産む卵は、黄身が普通の卵よりも白っぽくなります。

おすすめ食材 Recipe そうめんで作るワサボナーラ



レシピ提供: ハウス食品株式会社 食でつなぐ、人と笑顔を。

材料(2人分)

- ◆そうめん……………3束(150g)
- ◆クリームチーズ……………45g
- ◆白だし……………大さじ3
- ◆ハウス 特選本香り生わさび ……小さじ1と1/2
- ◆水……………135ml
- トッピング-----
- ◆卵黄……………2個
- ◆かつお節……………3パック(4.5g)
- ◆小ねぎ(小口切り)……………適量

作り方(調理時間:10分)

- [1]耐熱ボウルにクリームチーズ、白だしを入れ、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで30秒程加熱し、クリームチーズが柔らかくなったなら、フォークでよく混ぜる。
- [2]わさびを加え、さらによく混ぜる。水を少しずつ加えてのぼす。
- [3]鍋に湯(分量外)を沸かし、そうめんをパッケージの表記の通りにゆでる。湯切りをし、流水で冷やし、水気をよく切る。
- [4][2]に[3]を加えてよくあえる。器に盛り、中央に卵黄をのせ、まわりにかつお節、小ねぎをトッピングする。

ワンポイントメモ
*わさびは加熱せずに加えることで、フレッシュな香りをお楽しみいただけます。
*そうめんの水気はよく切ることがポイントです。

注意事項
白だしは10倍濃縮タイプを使用しています。白だしは種類によって風味や味の濃さが異なるので、パッケージに記載されている分量を目安にし、お好みで調整してください。

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/>

