

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。

1月のおすすめ ノリ

【日本一早く採れる宮城県の「ノリ」】

ノリは食用とされる藻類の総称で、日本では約30種類の食べられるノリが生息しています。

宮城県は板海苔に加工される「スサビノリ」の生産量が全国5位(R4年度)であり、主要生産地の最北に位置しているため、例年最も早くノリが出荷されます。

また、収穫は主に11月から4月にかけて行われ、他の産地と比べ漁期が長いのが特徴です。



【ノリ養殖は秋と冬の二期作】

ノリ養殖では、夏終盤に養殖用の網にノリの胞子を付着・発芽させた「種網」を作成し、ノリを育生します。9月下旬から育生し、秋に収穫され始めるものは「秋芽網」と呼ばれ、12月中旬頃まで数回摘採されます。また、発芽後に冷凍保管していた種網を水温が下がるタイミングで漁場に張り、年明け頃から収穫されるものは「冷凍網」と呼ばれ、ノリの生長に適した環境で育つため、秋芽網と比較して色ツヤ、味、香り等の品質・評価が高いのが特徴です。

【みやぎが誇る「皇室御用達」の逸品】

宮城県漁協では、国内最北の漁場で養殖され、栄養豊かな河川や親潮の恵みに育まれた宮城県産のノリを「みちのく寒流のり」としてブランド化を図っています。

また、鹽竈神社で毎年開催される「奉献乾海苔品評会」において、優勝・準優勝に選ばれた乾海苔は、皇室に献上される「皇室献上品」の栄誉が与えられています。



【食べ方】

宮城県の海苔はしっかりとした食感が持ち味で、おにぎりや海苔巻きで食べるのがオススメです。加工前の「生海苔」は長期保存ができないため、収穫期に産地限定で味わえる旬の味覚であり、味噌汁や酢の物、佃煮、卵焼き、麺類のトッピングなど、様々な料理でうま味を堪能できます。

また、ノリは「グルタミン酸(昆布など)」、「イノシン酸(鰹節など)」、「グアニル酸(しいたけなど)」など複数のうまみ成分を含むため、強いうま味が特徴の食材です。軽く炙ることによって細胞膜が変化し、よりうま味と芳醇な香りを楽しめます。美味しい宮城のノリを是非お召し上がりください。

おすすめ食材 Recipe

相性の良いまぐろと山いものをのり巻きに。

まぐろと山いものり巻き

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)

- ◆まぐろ(さく状のもの)・・・5cm
- ◆山いも・・・5cm
- ◆大判のり・・・1枚
- ◆白ごま・・・適量
- ◆塩・・・小さじ1
- ◆しょう油・・・大さじ2
- ◆はちみつ・・・大さじ1/2

作り方(調理時間:15分)

- [1]まぐろと山いもは大きさを揃えて1.5cm角程度の長方形に切り分け、山いもに塩をふっておく。
- [2]まぐろの表面に、はちみつを塗ってからしょう油をつける。
- [3]のりにまぐろと塩を洗い流して水きりした山いもを交互にのせ、巻いていく。
- [4]食べやすい大きさに切り分け、断面に白ごまをのせてできあがり。

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日！



宮城旬鮮探訪 🔍 検索

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





1月のおすすめ なめこ・えのき

【なめこの特徴】

天然のナメコは旬の9月から11月に、ブナやナラ、サクラなどの広葉樹に群生します。天然で生産されるものは希少で、現在は施設栽培が主です。食物繊維やカリウムを含み、腸内環境を整える効果があります。特徴的なぬるぬるの主成分はペクチンで、コレステロールや糖類の吸収を抑制する働きがある、栄養豊富なきのこです。



【なめこの生産状況】

全国的な生産地は新潟県、長野県、山形県などです。宮城県は、1021.5t(令和5年)で、全国7位の生産量です。ほとんどが施設栽培によるもので、県内の主要生産地は川崎町、栗原市となっています。

【なめこのおすすめの食べ方】

ぬめりの主成分のペクチンは水溶性のため、加熱した際の煮汁まで食べられる煮物、スープ、味噌汁(なめこ汁)などの調理法がおすすめです。汚れが気になる場合は、使用前にサッと熱湯を回しかけて洗うことでぬめりをあまり落とさず食べることができます。

【えのきの特徴】

独特の食感が特徴で、ビタミンB1が豊富に含まれています。同量のしいたけに含まれる量より多いといわれ、疲労回復効果があります。また、GABA(γアミノ酪産)が豊富に含まれているため、副交感神経を活性化し、リラックス効果を高める機能が期待できる、健康食品としても価値の高いきのこです。



【えのきの生産状況・選び方】

全国規模の主な生産地は長野県、新潟県、宮城県です。宮城県の生産量は1268.6t(令和5年)であり、全国7位、東北一のエノキタケの生産地です。県内の主要な生産地は川崎町、加美町などで、スーパーなどで市販しています。購入の際は、全体的に白く背丈がそろっているものを選ぶとよいとされています。

【えのきのおすすめの食べ方】

同じくビタミンB1を含むにんにくや豚肉と合わせて食べると、疲労回復により効果的です。火が通りやすく加熱により食感が失われやすいため、さっと炒めるように調理すると食感を楽しむことができます。

おすすめ食材 Recipe

温泉卵のみぞれあんかけ



食でつなぐ、人と笑顔を。

レシピ提供:ハウス食品株式会社



材料(4人分)

- ◆卵……………4個
- ◆大根……………約5cm(200g)
- ◆なめこ……………1パック(50g)
- ◆あさつき……………少々
- ◆だし汁(かつおだし)…200ml
- ◆しょう油……………100ml
- ◆みりん……………大さじ2
- ◆ハウス 国産山椒……………少々
- ◆ハウス 一味唐がらし……………少々
- ◆ハウス 七味唐がらし……………少々

作り方

- 【1】卵を温泉卵にする
 - 【2】大根はおろして、なめこはゆがいて、さっと混ぜ合わせる。
 - 【3】みりんを煮立て、だし汁、しょうゆを加えて再び煮立たせてかけつゆを作る。
 - 【4】器に、【1】の温泉卵を静かに割り入れ、【2】の大根おろしとなめこを上からかける。ここに、【2】のかけつゆを回しかけ、あさつきの小口切りを散らし、山椒・一味・七味のうち、好みのものを入れる。
- *温泉卵 半熟卵とは反対に、黄身はほぼ固まっているのに白身のほうはまだ柔らかいのが温泉卵です。これは、白身は70~80度にならないかぎり完全に固まることがないのに対して、黄身のほうは65~70度でも長時間保つとほぼ完全に固まるという性質を利用したもので、67~80度の湯に卵を入れ、その温度を保って30分ほど加熱して作ります。

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日!

<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:022-211-2813 FAX:022-211-2819 E-mail:s-brand@pref.miyagi.lg.jp



公式Facebook



公式Instagram



宮城旬鮮探訪

検索

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

