

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。

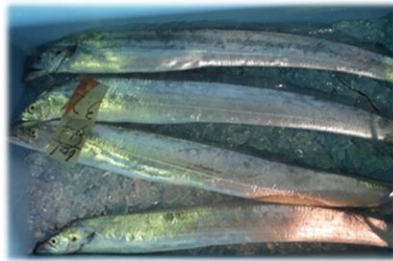
8月のおすすめ タチウオ

【生態】

タチウオは、北海道から沖縄まで広く生息していますが、暖水性魚種であり、特に黒潮の影響を受ける本州中部より西側で漁獲されます。

体は細長く最大で1.5mほどまで成長し、夜行性で小魚や甲殻類を捕食します。

体色は銀白色に輝き、まるで刀のような見た目から「太刀魚」と呼ばれていますが、立ち泳ぎの姿勢で獲物を狙う様子から「立ち魚」と呼ばれるようになったという説もあります。



【近年の漁獲状況】

宮城県では、かつてはタチウオの漁獲はほとんど見られませんでした。近年の海況の変化により、徐々に漁獲が安定してきました。

2018年以降は年間100トンを超える水揚げが続いており、県内の魚市場でもその姿を見かけることが増えてきました。これは、海水温の上昇によって、タチウオの生息域が北上し、本県沿岸にも適応できるようになったことが要因の一つと考えられています。

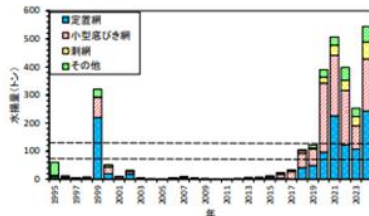


図1 宮城県におけるタチウオの水揚げ量の推移
※上下2本の破線はそれぞれ高位と中位の境界、中位と低位の境界を表す。

【おすすめの食べ方】

タチウオはクセのない白身で、脂がほどよく、のっており、骨離れも良いため、和洋問わず多彩な料理に利用できます。

最も親しまれているのは塩焼きですが、香ばしく焼き上げた「タチウオの味噌漬け焼き」も人気です。味噌に漬けることで旨みが引き立ち、冷めても美味しいため、お弁当のおかずにもぴったりです。

また、フライにしてタルタルソースを添えたり、天ぷらにしたりするのもおすすめです。



おすすめ食材 Recipe

太刀魚のトンナート焼き

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)
- ◆タチウオ..... 2切れ
 - ◆トンナートソース (ツナ:80g、玉ねぎ:1/4個、ケッパー:大さじ1/2、アンチョビペースト:小さじ1、白ワイン:50ml、水:50ml、オリーブオイル:大さじ1、卵黄:1個分)
 - ◆塩・白こしょう..... 各少々
 - ◆イタリアンパセリ..... 適量

- 作り方(調理時間:40分)
- [1] トンナートソースを作る。玉ねぎは繊維に逆らってスライスにする。鍋にオリーブオイルを温め、玉ねぎを弱火で、透明感が出るまで炒める。ケッパー・アンチョビペーストを入れてさらに炒め、香りが立ってきたら、汁気を切ったツナを入れ、混ぜ合わせる。白ワイン・水を入れて中火にし、煮詰める。これを冷ます。
 - [2] [1]と卵黄をフードプロセッサーに入れ、攪拌する。
 - [3] タチウオは胸ビレが付いていたら、切込みを入れて包丁の刃元でヒレを押さえて引き抜く。両面に軽く塩・こしょうをする。
 - [4] 魚焼きグリルを温め、強火で[3]を両面焼く。7~8割焼けたら、上にトンナートソースをのせ、中火に落として焼き色が付くまで焼く。
 - [5] 器に盛り、刻んだパセリを散らす。

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日！



8月のおすすめ はちみつ

【宮城県の豊かな自然から生まれるはちみつ】

県内には181の養蜂場があり、1,638の蜂群が飼われています。(R6年1月1日現在)

※1つの巣箱に住む1匹の女王蜂と大勢の働き蜂で構成される群れを蜂群(ホウグン)といいます。

主に丸森町、栗原市、富谷市で、豊かな自然の中、飼いや花の種類等にこだわったはちみつ生産がされています。同じはちみつでも、季節や植生の違いによる風味の違いを感じることができます。



【はちみつができるまで】

ミツバチは巣の中にあるハチや幼虫の食料を確保するため、花の蜜や花粉を集めます。蜜を集める係のミツバチが植物の蜜腺から花蜜を吸いとり、巣の中で待っているミツバチに口移しで渡します。



巣の中に貯えられた花蜜は、ミツバチの唾液に含まれる酵素により花蜜の主成分であるショ糖が果糖とブドウ糖とに分解されます。花蜜の水分が蒸発し、20%程度の水分量になったものが「はちみつ」となります。

1匹のミツバチが一生涯の間に集めるはちみつの量は、わずかティースプーン1杯分と言われています。また、ミツバチは花粉交配用昆虫として、野菜や果樹等の作物栽培にも貢献しています。

【はちみつに含まれる栄養について】

はちみつの種類によって異なりますが、主成分は水分20%、ブドウ糖35%、果糖40%、ショ糖数%となっています。微量成分としては、無機質として鉄、ナトリウム、カリウムなど、酵素としてジアスターゼなど、他にアミノ酸、ビタミンB1、B2、パントテン酸なども含まれています。これらの栄養的価値を含むほか、殺菌、消炎、造血作用等についての研究も行われています。

【食べ方】

ヨーグルトなどに直接かけて味わうほか、砂糖の代わりに料理に使うこともできます。花や養蜂家によって様々な味わいの、はちみつがあるので、お気に入りの味を見つけてお楽しみください。



おすすめ食材 Recipe

はちみつの優しい甘さが引き立つ
**トマトとオレンジと
モッツアレラのサラダ**



レシピ提供: カゴメ株式会社



材料(4人分)

- ◆カゴメ高リコピントマト …………… 1袋
 - ◆オレンジ …………… 2個
 - ◆紫玉ねぎ …………… 1/4個
 - ◆モッツアレラチーズ(ひとくちタイプ) …… 1袋
 - ◆ミント …………… 10枚
 - ◆黒こしょう …………… 少々
- <A>
- ◇オリーブ油 …………… 大さじ2
 - ◇白ワインビネガー …………… 大さじ2
 - ◇はちみつ …………… 大さじ1
 - ◇塩 …………… 小さじ1/3

作り方(調理時間:15分)

- 【1】トマトは7mm厚さ程度の輪切りにする。オレンジは皮を剥き、房から実を取り出す。
- 【2】紫玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、キッチンペーパーに包んで水気を切る。
- 【3】ボウルに<A>の材料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- 【4】皿にトマトとオレンジを並べ、紫玉ねぎ、ミント、モッツアレラチーズを散らす。ドレッシングをかけ、こしょうをふる。

はちみつを使用していますので、満1歳未満の乳児には食べさせないでください。
はちみつの優しい甘さと白ワインビネガーの酸味で、さっぱりと食べられる夏にぴったりのサラダです。

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/>

