

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。

## 9月のおすすめ 仙台牛

### 【宮城県が誇る銘柄牛のトップブランド「仙台牛」】

仙台牛は、宮城県内の生産登録農家による適正な管理のもと肥育された黒毛和種で、霜降り度合いや、きめの細かさなどを評価する日本食肉格付協会枝肉取引規格の肉質等級において、最高とされる5等級(A5・B5)に格付けされた牛肉のみが「仙台牛」の称号を得ることができます。主要銘柄牛の中でも5等級に限定しているものは仙台牛のみであり、厳しい基準のもと認定される超高級牛肉です。また、3、4等級に格付けされた牛肉についても「仙台黒毛和牛」として高い評価をいただいております。

		肉質等級											
		5		4		3		2		1			
		12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
歩留等級	A	A5 仙台牛	A4 仙台黒毛和牛	A3 仙台黒毛和牛	A2	A1							
	B	B5 仙台牛	B4 仙台黒毛和牛	B3 仙台黒毛和牛	B2	B1							
	C	C5 仙台黒毛和牛	C4	C3	C2	C1							



### 【出荷頭数(宮城県)】

「仙台牛」出荷頭数: 11,485頭※

※:仙台牛銘柄推進協議会通常総会資料(R6年度実績)より

### 【参考資料】

肉用牛飼養戸数: 2,370戸(全国4位)

肉用牛飼養頭数: 79,500頭(全国8位)

※畜産統計(R6.2.1現在)より



### 【食べ方など】

高級部位であるサーロインやヒレ肉はもちろん、仙台牛はモモ肉等のリーズナブルな部位にもほどよくサシが入り、柔らかく、脂と肉の濃厚な旨味を堪能できます。ぜひ、強火でさっと焼き、わさびだけで食べてみてください。仙台牛本来の甘みや旨味が閉じ込められ、贅沢に味わえます。

また、すき焼きやしゃぶしゃぶはもちろん、暑い季節には、冷しゃぶや、大根おろしを添えてさっぱりいただくのもおすすめです。

### 【10月9日は「仙台牛の日」】

「仙台牛の日」は、10月9日の「1009(センキュー)」と仙台牛を略した「仙牛(センギウ)」のごろ合わせで2016年に認定されました。仙台牛銘柄推進協議会では、仙台牛の日に合わせて消費促進活動を行っています。

### おすすめ食材 Recipe

仙台牛のうま味とパプリカの甘味に黒コショウでアクセント！  
仙台牛とパプリカの黒コショウ炒め



レシピ提供: 味の素株式会社  
Aji AJINOMOTO

#### 材料(4人分)

- ◆仙台牛薄切り肉……………150g
- ◆片栗粉……………大さじ1
- ◆パプリカ(赤)……………1/2個(80g)
- ◆パプリカ(黄)……………1/2個(80g)
- ◆さやいんげん……………4本(30g)
- ◆にんにくのみじん切り…1かけ分

#### 【A】

- ◇水……………大さじ1
- ◇酒……………大さじ1
- ◇「Cook Do®」オイスターソース…小さじ1
- ◇しょうゆ……………小さじ1
- ◇「丸鶏がらスープ™」……………小さじ1/2
- ◇「AJINOMOTO サラダ油」…大さじ2
- ◆黒こしょう……………小さじ1/3

#### 作り方(調理時間:15分)

- 【1】仙台牛は一切れが大きければ食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。
- 【2】パプリカは乱切りにする。さやいんげんは、ゆでて3cm長さに切る。
- 【3】フライパンに油大さじ1を熱し、【1】の仙台牛を入れてサッと炒め、いったん取り出す。同じフライパンに油大さじ1を入れて火にかけ、【2】のパプリカを入れて焼き色がつくまで炒める。
- 【4】にんにくを加え、【3】の仙台牛を戻し入れてさらに炒め、混ぜ合わせた【A】を加えて味を全体になじませる。
- 【5】【2】のさやいんげんを加えて火を止める。
- 【5】皿に盛り、黒こしょうをふる。

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/





### 9月のおすすめ なす

#### 【生産状況(収穫時期:6月~9月)】

・主要産地: 大崎市、登米市、石巻市など

項目	作付面積	出荷量
宮城県	171ha	1,150t
順位(都道府県)	13位	25位

※出典: 令和6年産  
野菜生産出荷統計

#### 【来歴・特徴】

なすは、原産地のインドから東南アジアに伝わり、日本へは7世紀頃に中国から渡来ました。「一富士二鷹三茄子」と夢に見ると縁起の良いものとされており、江戸時代には「促成栽培」を行い、初夏には幕府に運ばせたとされています。



なすは、耐寒性がなく暑さにも弱いため、夏秋栽培では遅霜の無い時期に定植し、暑さで草勢が衰える前にできるだけ多く収穫します。夏越し後、秋の適温期にも良品を収穫するため、剪定、追肥などを行います。なすの鮮やかな紫色は、ナスニンというアントシアニン色素で、紫外線によって着色が促進されるため、日光がしっかりと当たるよう枝葉を整え栽培します。

#### 【宮城県での栽培】

県内各地で栽培されており、大崎市古川ではハウス栽培を中心に県内一の生産量を誇ります。以前は、露地栽培を主体としていましたが、安定した収穫量を得るためハウス栽培に切り替え、東北で初めて「夏秋ナス」として国からの産地指定を受けています。登米市では、地域で統一したブランド「美・茄子(びーなす)」として主に仙台市場に出荷しています。各産地では、農業による防除回数を減らし、環境に配慮した生産にも取り組んでいます。

#### 【料理方法・選び方】

なすは、世界中で栽培され、漬物、汁物、炒め物、揚げ物どんな料理とも相性が良く、日本人にとってもなじみ深い野菜の一つです。

ナスニンはアントシアニン系のポリフェノールで、抗酸化作用があり、活性酸素や発がん抑制、動脈硬化や高血圧の予防に効果があると言われています。



選ぶ際には、へたの切り口が新しく、ガクの部分についているトゲが鋭いものほど新鮮です。果皮の色が濃く、表面はなめらかでキズがなく、ツヤハリのあるもの、水分が多い野菜なので、しっかり重みのあるもののほうが良いでしょう。

#### おすすめ食材 Recipe

#### 旨だれやみつき大葉なす



レシピ提供: 株式会社 Mizkan mizkan

#### 材料(4人分)

- ◆なす……………3本
- ◆青じそ……………10枚
- ◆ごま油……………適量

#### 【漬け用たれ】

- ◇ミツカン 味ぼん®……………1/2カップ
- ◇水……………1/4カップ
- ◇砂糖……………大さじ1
- ◇おろしんにく……………小さじ1/2
- ◇おろししょうが……………小さじ1/2
- ◇いりごま(白)……………大さじ1
- ◇ごま油……………大さじ1
- ◇ラー油……………適量

#### 作り方(調理時間15分)

- 【1】なすは縦長に1cm幅に切り、青じそは茎の部分をとる。フライパンにごま油を中火で熱して、なすの両面に軽く焼き色をつける。
- 【2】耐熱皿に【漬け用たれ】の材料をいれ、ラップをふんわりとし、600Wの電子レンジに2分ほどかける。温めた【漬け用たれ】に【1】を入れ、約5分冷蔵庫で冷やす。

なすがやみつきだれに染み込み、ごはんがすすむ一品に！うどんやそうめんにも合います。青じそがアクセントでつつい箸が進みます。

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>

宮城県農政庁食産業振興課 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/>

