

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。

11月のおすすめ カキ

【宮城県のカキ】

カキは、本県を代表する養殖水産物の一つで、「みやぎのさかな10選」にも選ばれています。本県で養殖されているカキは「マガキ」と呼ばれる種類で、石巻市、気仙沼市、東松島市など松島以北の各地で養殖されています。その生産量は広島県に次ぐ全国第2位の実績を誇ります(令和6年度農林水産統計)。

本県では、9月下旬から翌年5月までが主な出荷時期で、特に冬から春にかけて身も大きく美味しさも増すとされています。生食用としての流通が多く、首都圏を始め全国に向け出荷されています。

【カキの育て方(養殖方法)】

宮城県で主に用いられるカキの養殖は「延縄式垂下法」です。これは、波浪に強い外洋での養殖に適しており、ホタテの貝殻に付着させた稚貝をロープに吊るして海中で育てる手法です。

潮の流れはカキの餌となるプランクトンを供給し、成長を促す重要な要素です。養殖場所の水温、栄養塩、プランクトン量などの環境条件はカキの成長に大きく影響します。そのため、各産地は漁場に合わせた養殖手法を採用し、同じカキでも産地によって大きさや味に特色が生まれます。

稚貝の付着から出荷までは約2年から3年をかけてじっくり育てられ、身入りの良い高品質なカキが育ちます。



【食べ方】

素材の良さを覚えることができる生食はもちろん、煮ても、焼いても、揚げてもおいしい食材です。

カキフライや焼きガキ、カキ鍋など様々な料理で楽しむことができます。

食味だけでなく、栄養としては、グリコーゲンが豊富で、そのほかにもタウリンやミネラル等も多く含まれており、「海のミルク」と呼ばれています。



おすすめ食材 Recipe

牡蠣とブロッコリーの 味噌風味グラタン



レシピ提供: 味の素株式会社



材料(4人分)

- ◆かき……………200g ◆白ワイン……………50ml
 - ◆仙台みそ… 小さじ2 ◆玉ねぎ(小)…1個(130g)
 - ◆ブロッコリー……………1/2個(120g)
 - ◆マカロニ……………75g ◆米粉……………30g
- 【A】
- ◇牛乳……………600ml
 - ◇「味の素KKコンソメ」固形タイプ……………1個
 - ◆ピザ用チーズ…80g ◆パン粉……………大さじ2
 - ◆バター……………30g

作り方(調理時間30分)

- 【1】かきは塩水でふり洗いしてぬめりを取り、キッチンペーパーで水気を拭き取る。玉ねぎは薄切りにし、ブロッコリーは小房に分ける。オーブンは210℃に予熱する。
- 【2】小鍋に【1】のかき、白ワインを入れて火にかけ、かきに火が通ったら、みそを加えてからめる。
- 【3】別の小鍋に湯を沸かし、塩少々(分量外)を入れて、【1】のブロッコリーを2分ほどゆでる。穴あき玉じゃくしなどですくい、水気をきる。
- 【4】フライパンにバターを入れて熱し、【1】の玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。米粉をふり入れて粉っぽさがなくなるまで炒め、【A】を加えて弱火でとろみがつくまで煮る。【2】【3】を加えてサッと煮る。
- 【5】グラタン皿に盛り、ピザ用チーズ、パン粉をかけて、210℃に予熱したオーブンで15~20分ほど焼く。

※ 米粉は薄力粉で代用できます。

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日！



宮城旬鮮探訪 🔍 検索

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



11月のおすすめ なめこ・えのきたけ

1. 「なめこ」について

【食材の特徴】

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。



【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。宮城県の生産量は、1,003.8t(令和6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。宮城県では、珍しい乾燥なめこを購入できる地域もあります。

【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。

2. 「えのきたけ」について

【食材の特徴】

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。



【生産状況・選び方】

全国規模の主な生産地は長野県、新潟県、宮崎県です。宮城県の生産量は1,218.3t(令和6年)であり、東北一のエノキタケの生産地です。中でも加美町の生産は盛んであり、県内随一の生産量を誇ります。購入の際は、全体的に白く背丈がそろっているものを選びとよいとされています。

【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。また、天ぷらなどとして食べてもおいしく食べることができます。


<出典>

・農林水産省: [詳しく知って楽しく食べよう!おいしいきのこ図鑑:農林水産省\(maff.go.jp\)](http://www.maff.go.jp)
 ・JAグループ: [エノキタケ\(榎茸\)|とれたて大百科|食や農を学ぶ|JAグループ\(jaagroup.jp\)](http://www.jaagroup.jp)

おすすめ食材 Recipe

豚えのき ねぎゴマだれ



レシピ提供:株式会社Mizkan  mizkan

材料(4人分)

- ◆豚バラ肉……………薄切り150g
- ◆えのきだけ……………大1袋(200g)
- 【A】
- ◇小ねぎ(小口切り)……………大さじ4
- ◇いりごま(白)……………大さじ1
- ◇ミツカン 味ぼん®……………大さじ3
- ◇砂糖……………小さじ1
- ◇ごま油……………大さじ1

作り方(調理時間30分)

- 【1】えのきは石づきをとり、半分の長さに切る。豚肉は半分に切る。
- 【2】耐熱皿にえのきと豚肉をのせる(豚肉はなるべく重ならないようにする)。ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)に4分ほどかける。
- 【3】混ぜ合わせた【A】をかける。

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:022-211-2813 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/>

