

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。

## 12月のおすすめ サバ

### 【宮城県のサバ】

回遊魚であるサバは、春から初夏にかけて伊豆諸島周辺などで産卵したのちに北上し、餌の豊富な北の海域で丸々と太ります。

9月頃から南下し始め、10月から12月にかけて三陸沖に回遊してきます。この時期に三陸沖で漁獲されるサバは、脂がのり、旨味が凝縮されています。三陸沖漁場は漁港までの移動距離が短いため、非常に鮮度の良いものが水揚げされます。

サバは、全国さまざまな地域でブランド化されており、石巻魚市場に水揚げされるマサバのうち、金華山周辺海域を中心に漁獲され、一定の条件を満たしたサバを「金華さば」のブランドで出荷しています。

近年では、鮮魚だけでなく、サバ缶などの加工品としても非常に人気のある魚です。



### 【サバの栄養素】

青魚であるサバには、血液をサラサラにするEPAや、脳の発育や機能維持に効果のあるDHAなどのオメガ3脂肪酸が多く含まれています。また、骨の健康に欠かせないカルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富に含まれています。さらに、貧血の予防に役立つ鉄分やビタミンB12、エネルギー代謝を促すビタミンB群もバランス良く含まれており、疲労回復にも役立ちます。

健康に寒い冬を乗り切るためにも、旬を迎えたサバを食べてみてはいかがでしょうか。

### 【食べ方】

サバは、ご家庭での塩焼きや味噌煮などの料理の他に、干物やしめ鯖など様々な加工品で食べられています。

さらに近年では、トマトやハーブと一緒に煮込んだり、パスタの具材として活用したりする洋風のアレンジも大変人気があります。

特に缶詰は、これらのアレンジを手軽に楽しめるだけでなく、骨まで丸ごと食べられる手軽さから、様々な新商品が登場し注目を集めています。



### おすすめ食材 Recipe

#### おさかなを食べよう！ 魚口ネーゼ(ギョロネーゼ)



レシピ提供:カゴメ株式会社

#### 材料(2~3人分)

- ◆サバ缶(みそ煮) ..... 1缶
- ◆えのきたけ ..... 1袋
- ◆おろしにんにく(チューブ入り) ..... 小さじ1
- ◆カゴメ基本のトマトソース ..... 1缶
- ◆中濃ソース ..... 大さじ2
- ◆サラダ油 ..... 大さじ2
- ◆こねぎ(小口切り) ..... 30g

#### 作り方(調理時間:10分)※下ごしらえの時間除く

- [1] えのきたけは根本を切り落とし、1cm幅に切る。
- [2] フライパンにサラダ油、おろしにんにくを入れ中火にかける。  
[1]のえのきたけを加え焼き色を付ける。  
香りが出てきたら、中濃ソースを入れ1分程焼く。
- [3] サバ缶を汁ごと入れ、汁気がなくなるまでサバを潰しながら炒める。
- [4] 基本のトマトソースを入れて5分程煮込む。  
火を止め、こねぎを加え混ぜ合わせる。

※ パスタやごはん、バケットの上にかけてお召し上がりください。  
お好みで唐辛子や一味唐辛子を加えると辛さが加わり美味しく仕上がります。  
※ えのきたけの代わりに他のきのこでも美味しいです。  
※ サバ缶は水煮缶でも美味しいです。

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日！



宮城旬鮮探訪 🔍 検索

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





## 12月のおすすめ しいたけ

### 【特徴】

現在の栽培方法には原木栽培と菌床栽培があり、近年の主流はオガ粉や木材のチップに栄養体を加え、菌糸を蔓延させる菌床栽培です。

原木栽培は、原木に種駒(菌を繁殖させた木片)を植菌し、原木に菌を蔓延させることで栽培します。

三大うまみ成分の1つであるグアニル酸が含まれているため、独特の香りとうまみが豊かなきのこです。



ほかのきのこ類と同様に、食物繊維とエルゴステロール、カリウムなどを多く含んでいます。エルゴステロールは紫外線に当たるとビタミンDに変化するため、しいたけを使用する際は30分~天日干しをしてから食べると香りも増しておいしく食べられます。

### 【生産量・生産状況】

しいたけの令和6年の全国生産量は乾燥しいたけと生しいたけを合わせて72,909トンとなっており、主な生産地は、徳島県、大分県、岩手県です。宮城県の生産量は1,031.2トンで、全国23位の生産量となっています。宮城県の主な生産地は栗原市、大和町などです。

### 【選び方・保存方法】

カサは薄茶色で、シミなどがなくハリのあるもの、軸は太く、裏側のヒダが白いものを選びます。カサは開きすぎているものがよいとされています。湿気を嫌うため、ヒダを上キッチンペーパーで包み冷蔵で保存します。すぐに使いきれない場合は冷凍で保存することでうまみ成分が出やすくなります。

### 【おすすめ調理法】

うまみ成分であるグアニル酸は過熱すると増加するため、生しいたけは焼き物、炒め物にすることでおいしく、食感も楽しみながら食べることができます。風味が豊かな食材のため、素材を生かしたシンプルな料理に適しています。

乾しいたけは煮物や汁物などに使うことで、出汁が出てうま味や香りを逃さず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://maff.go.jp)
- ・JAグループ: [生しいたけ | とれたて大百科 | 食や農を学ぶ | JAグループ \(ja-group.jp\)](http://www.ja-group.jp)

### おすすめ食材 Recipe

#### 包丁要らず! こねないしいたけの肉詰め



レシピ提供:株式会社Mizkan mizkan

#### 材料(4人分)

- ◆鶏ひき肉(もも肉).....200g
- ◆しいたけ.....6個
- ◆ミツカン カンタン酢™...適量(50ml程度)
- ◆サラダ油.....小さじ2

#### 作り方(調理時間15分)

- 【1】ひき肉に「カンタン酢」を少量(スプーン1杯程度)入れ、スプーンで混ぜる。しいたけは、軸を引っ張って取る。
- 【2】フライパンにサラダ油を中火で熱し、【1】の肉だねを、6つに分けながらこんもりのせる。しいたけは、肉だねにかぶせるようにのせて軽く押しつけ、1分ほど焼く。
- 【3】肉がこんがりしたら上下を返し、「カンタン酢」をひと回し入れてふたをし、弱火で5分煮る。ふたを取り強火にし、煮汁をまわしかけながらとろみがついて汁けが少なくなるまで2分ほど煮つめる。

めんどくさい手間なし!包丁も、小麦粉も、肉をこねる必要もなし!ひき肉にしいたけをかぶせるだけでジューシーな肉詰めが簡単にできます。

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日!

<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/>

