

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 タラ

【冬の至宝、宮城のマダラ】

タラは漢字で魚偏に雪で「鱈」と書くように、冬が旬の魚です。

宮城県で主に漁獲されるタラは、マダラとスケトウダラの2種ですが、特にオススメなのがマダラです。

普段は深海に生息していますが、冬に産卵のため浅い海域へ移動するため、宮城県でも冬に多く水揚げされます。



宮城県のマダラの水揚げ量は全国4位(令和5年)であり、石巻港、女川港、気仙沼港などで多く水揚げされます。

マダラは身はもちろん、白子(地方名:キク)や卵も絶品です。

特に濃厚でクリーミーな白子は、この時期にしか味わえない特別なごちそうですので、ぜひご賞味ください！

【どんなお料理にも合います】

マダラは白身で淡泊な味わいが特徴ですが、どんな味付けでも馴染みやすい万能食材です。また、脂肪分が少なく、低カロリーで高タンパクであることもマダラの魅力です。

ムニエルや粕漬け、ホイル焼きのほか、寒い季節のタラ鍋は格別です。

サクッと揚げた天ぷらや、チーズを乗せたグラタンなども絶品で、ご家庭でも手軽にお楽しみいただけます。

【食材一口メモ】

マダラの切り身は光沢があるものを、白子は綺麗な白色でハリのあるものを選ぶのがポイントです。

白子は、湯通ししてポン酢でいただくのはもちろん、天ぷらや軍艦巻き、吸い物などに調理しても美味しくいただけます。

この冬、宮城県で獲れた美味しいタラを是非ご堪能ください！



おすすめ食材 Recipe

タンドリーたら (タンドリー風たら)



レシピ提供: ハウス食品株式会社



材料(4人分)

- ◆生たら……………4切れ(400g) <a>
- ◇プレーンヨーグルト(無糖)……大さじ4
- ◇ハウス カレーパウダー<顆粒>…大さじ2
- ◇GABAN レッドペパー<パウダー>……………小さじ1/2
- ◇GABAN パプリカ<パウダー>…小さじ1
- ◇塩……………少々

作り方(調理時間15分)

- [1]生たらは1切れを3~4等分に切る。
- [2]<a>をよく混ぜ、[1]を約30分漬けておく。
- [3]オーブントースターの受け皿にオーブンシートを敷いて[2]を並べ、約10分加熱する。(焦げるようならば途中でアルミはくをかける)。

- ※たらを漬ける時間は調理時間に含まれません。
- ※オーブントースターでの加熱時間は機種・W(ワット)数により異なりますので、お使いの機種によって調整してください。

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 大豆

【大豆の来歴】

大豆の起源は諸説ありますが、シベリア、中国、朝鮮半島、東南アジアなど複数の地が挙げられています。大豆の原種はつる性の植物であるツルマメといわれており、古くは中国、東アジアを中心に栽培されながら、現在の大豆へと変化したとされています。一般的な黄大豆だけでなく、有色の品種もあり、黒大豆、青大豆、茶大豆など多岐にわたります。



黄大豆



青大豆



茶大豆

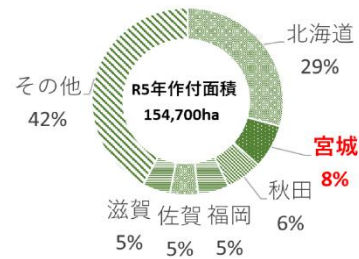


黒大豆

【宮城県産大豆は、全国2位の作付面積！】

宮城県は本州最大の大豆の産地であり、作付面積は北海道に次ぐ全国第2位(令和6年)です。

県内では大崎市や石巻市、登米市など県北地域で広く生産されており、広大な水田を活用して栽培されています。麦と組み合わせた1年2作体系や、稲・麦・大豆による2年3作体系も行われています。



農水省「作物統計」より



令和5年度 農水省「作物統計」より

①大崎市	: 1,860ha
②石巻市	: 1,660ha
③登米市	: 1,410ha
④仙台市	: 1,060ha
⑤美里町	: 1,060ha

①大崎市	: 202kg/10a
②石巻市	: 191kg/10a
③美里町	: 186kg/10a
④登米市	: 181kg/10a
⑤涌谷町	: 176kg/10a

【宮城県で最も作付けされている品種「ミヤギシロメ」】

「ミヤギシロメ」は岩沼地域で栽培されていた在来種から選り出され、現在、宮城県で最も古くからある優良品種です。



ミヤギシロメの花は紫色です→



茎の先端がつるのように長く伸びる(蔓化)性質があり、株が倒れやすいことから栽培が難しい品種ですが、大豆の粒がとて大きく、外観品質がよいことに加えて、味や香りが優れています。

高い品質を評価され、煮豆や豆腐等に利用されており、その作付面積は県内1位となっています。

おすすめ食材 Recipe

大豆を洋風に活用したアイディア料理 大豆とベーコンのディップ



レシピ提供: キリンビール株式会社
「キリンレシビノート」より



材料(2人分)

- ◆大豆の水煮……………約100g
- ◆厚切りベーコン……………約100g
- ◆じゃがいも(男爵)……………1個
- ◆水……………2カップ
- ◆たかの爪……………1本
- ◆ケチャップ……………大さじ2
- ◆ソース……………小さじ2
- ◆塩……………ひとつまみ

作り方(調理時間:30分)

- [1]じゃがいもは皮をむいて小さく切り分け、ベーコンは大豆の大きさに合わせて、さいの目(四角形)に切る。
- [2]鍋に大豆と[1]、水、たかの爪、塩を入れて煮立て、煮汁が半分になったらたかの爪を取り出し、ケチャップとソースを加える。
- [3]さらに煮詰めていき、じゃがいもがどろどろのペースト状になったらできあがり。

※ディップとしてパンやクラッカーに塗っていたり、レタスやサラダ菜で包んで食べてもよいでしょう。

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:022-211-2814 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/>

