

# 春

メカブ  
とろろ



ばっけ  
味噌

つるりとした食感と  
しやきつとした歯触り  
三陸の早春の味

三陸沖は寒流と暖流が交わり、水温や栄養分などワカメの生育に適した自然条件がそろい、良質のワカメが育ちます。肉厚で弾力があり、歯触りが良いのが三陸ワカメの特徴です。宮城県では、昭和28年に女川湾で養殖が始められ、昭和31年に量産化に成功。昭和40年代に入り生産量が飛躍的に伸び、現在も岩手県に次いで全国第2位の生産量があります。

メカブとろろは気仙沼地方で昔から親しまれてきた早春の味です。メカブのひらひらの部分を一口大にそぎ、ザルに入れて湯通しし、緑色になったものをせん切りか、みじん切りにして、味噌か醤油で味付けします。

つるりとした粘りのある食感と、しやきしやきした歯触りが心地よく、醤油の香りが温かいご飯にぴったりです。好みによりおろし生姜やにんにくを添えてもよいでしょう。



メカブ

「メカブ」は成実葉という、ワカメの生殖細胞が多数集まった部位のことです。フコイダンなどのぬめぬめした食物繊維の一種が、葉状部よりも多く含まれています。

春を告げる香りを  
甘辛い味噌と  
いっしょに

「ばっけ」とは東北地方の方言で、「ふきのとう」のことです。春を告げる山菜ともいわれるふきのとうは雪解けの頃に地面から顔を出します。

「ばっけ味噌」は、ふきのとうを洗ってから、さつと茹でて水にさらし、水を2〜3回取り替えて水気を絞ります。すり鉢でくるみをすり、味噌と粗くきざんだふきのとうを入れて、砂糖、酒も加えすり混ぜます。鍋に入れて火にかけ、弱火で練り、柔らかなめの中に火をとめます。

味噌とふきのとうのほろ苦さがマッチし、温かいご飯によく合います。ほかにも豆腐に乗せたり、色々な食べ方を楽しむことができます。



ふきのとうはフキが春につける花のつぼみ。雪解けが始まる頃、傾斜地や日当たりの良い場所から顔を出します。つぼみのうちが食べ頃で、独特の苦味と香りが魅力です。



みやぎ春の食材

# そらまめ

鮮やかな緑色が美しい  
初夏の味

宮城県でのそらまめ栽培は、村田町で昭和10年代から始まったといわれています。昭和50年代半ばからは県全域に栽培が普及し、現在は全国でも面積6位、出荷量5位(平成28年)の生産県となっています。

宮城県で栽培されるそらまめは、多くは京浜市場に出荷され、6月に出荷する宮城県産そらまめは「終わり初物」として知られています。ほのかな甘さと、やわらかな食感が特徴です。現在は、主にさやが大きめで耐寒性に優れた「打越一寸」と、鮮やかな緑色が特徴的な「緑陵西一寸」の2品種を栽培し、年間約350tを生産しています。



そらまめ米粉

主産地である村田町では、毎年そらまめ祭りが開催されています。そらまめ米粉やそらまめアイスクリームなど加工品への利用もあり、地元の特産品として広がっています。



# 郷土料理 山菜料理

タラッポ(タラの芽)の酢みそ和え



シドケのおひたし



コゴミのゴマ和え

宮城県は南北に連なった奥羽山系の山々と里山一帯が山菜の宝庫になっています。ワラビやアイコ、シドケなどのおひたし、ウルイの酢みそ和え、ミズなどの浅漬け、コゴミのゴマ和え、ふきのとうやタラの芽、コシアブラの天ぷらなど様々な山菜料理が春の味覚として親しまれています。

春のからだを  
目覚めさせる山菜



みやぎ春の食材

# ギンザケ

ほどよい脂のりと旨味  
刺身で食べられるギンザケ

ギンザケの養殖は宮城県の志津川湾が発祥地です。昭和51年に日本では初めて養殖に成功し、その後、石巻や女川にも養殖が広がりました。現在、生産量は日本で、全国生産の約9割を占めています。ギンザケの稚魚は山間部の清らかな淡水で飼育され、10月末頃に海のいけすに移されます。その後大事に育てられた稚魚は成長後水揚げされ、3月中旬から7月頃まで順次出荷されます。濃厚な旨味を生で味わえることが、養殖ギンザケの魅力です。



**GI登録「みやぎサーモン」**  
養殖ギンザケのうち、水揚げの際に「活け締め」「神経締め」という鮮度保持処理を施したものが、最高級ブランド「みやぎサーモン」です。刺身で美味しく食べられる高い品質、鮮度の良さが魅力で、国の地理的表示(GI)として登録されています。



# 郷土料理 きやらぶき



山ブキ

早春にふきのとうとして楽しみ、5月頃から成長した茎の部分を食用にします。

「きやらぶき」は山ブキの煮物です。山ブキは平地から山地まで広く生えますが、古くから栽培もされ、農家の家の周囲に植えられていました。フキは皮のまま洗って、3〜4センチに切って水に浸けてアク抜きし、茹でて水切りします。ザラメ、醤油、酒といっしょに鍋で煮て唐辛子を入れ、味を調整しながら弱火で煮る。冷ますを繰り返して、汁がなくなるまで煮詰めて仕上げます。  
温かいご飯のお供としてはもちろん、お茶請け、焼き魚の付け合わせなどにもぴったりです。

しっかりとした味つけで  
ご飯がすすむ保存食