

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。

## 4月のおすすめ パプリカ

### 【パプリカはどんな野菜？】

パプリカは、南米を原産地とするナス科トウガラシ属に分類されるトウガラシの一種で、ピーマンとは同じ種の植物です。大きなベル型の果実は肉厚で、生で食べてもほんのりとした甘みがあります。

彩り野菜として特に人気がある赤、黄、橙色に加え、緑、白、紫色など、色とりどりの品種が開発されています。ピーマンと比べてビタミンCを多く含むほか、橙、赤、茶、黄色の果実には、抗酸化作用及び免疫賦活作用があるβカロテンが豊富に含まれています。



### 【宮城県での栽培】

野菜の生産販売を手がける法人が平成21年に生産拠点を整備し、その後、県北を中心に栽培が拡大しています。東日本大震災により栽培施設が大きな被害を受け、生産量は一時大きく減少することとなりましたが、被害を受けた施設は速やかに復旧を果たし、既存の法人の規模拡大が図られたことから、平成24年産では、全国第1位の生産量と出荷量となりました。

平成28年度及び令和3年度には、パプリカを栽培する法人が石巻市に新たに設立され、県内におけるパプリカの栽培は、さらなる拡大を続けています。

県内の主な産地は、石巻市、栗原市、登米市、山元町です。

### 【選び方・料理方法】

美味しいパプリカは、色が鮮やかでツヤがあり色むらがなく、へたはみずみずしいきれいな緑色をしています。張りがあって、ずっしりと重みがあるものを選びましょう。

新鮮なパプリカは一週間ほど保存できます。保存する際は、水気をよくふいて、乾燥しないようにビニール袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。



### おすすめ食材 Recipe

～パプリカの甘さが牛肉と合う！～  
**牛肉とパプリカの黒胡椒炒め**



レシピ提供: ハウス食品株式会社

- 材料(4人分)
- ◆牛肉(もも薄切り)..... 200g
  - ◆塩・酒・片栗粉 ..... 各少々
  - ◆パプリカ(赤・黄・オレンジなど)・・2個(200g)
  - ◆長ねぎ ..... 20g
  - ◆(A)酒・・大さじ2、中華スープの素・・大さじ2  
オイスターソース・・大さじ1
  - ◆サラダ油..... 大さじ1・1/2
  - ◆GABANブラックペパー粗挽き..... 小さじ2
  - ◆片栗粉..... 小さじ1
  - ◆水..... 小さじ1

- 作り方(調理時間:15分)
- [1]牛肉は1cm幅、5cmの長さに切り、塩、酒、片栗粉をからませておく。
  - [2]パプリカはへたをとり、7mm幅の短冊に切る。長ねぎはみじん切りにする。
  - [3]大きめのフライパンにサラダ油大さじ1を入れ、牛肉をさっと炒めて取り出す。
  - [4]同じフライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、長ねぎ、パプリカを入れて炒める。(A)を入れてからませ、煮立ったら[3]の牛肉を戻し、水溶きの片栗粉を入れてとろみを出し、最後にブラックペパーをふる。

※ パプリカは赤と黄など2つの色を変えるとカラフルになります。

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日！



## 4月のおすすめ メバル

### 【「春告魚、目春～メバル～」】

メバルは「春告魚」、「目春」と呼ばれており、漢字のとおり春から初夏にかけて旬を迎えます。主に沿岸の岩礁域などに群れで生息していて、北海道から九州までの全国各地で漁獲されています。



### 【メバルの種類や地方】

メバルと名の付く魚は、40種類程度の仲間がいて、呼び名が同じでも地方によっては全く違う魚を言うことがあります。

アカメバル、クロメバル、シロメバルを以前は「メバル」という同一種として扱われていましたが、2008年に見直され、それぞれ別種とみなすよう分類されました。その他にもウスメバル、タケノコメバルなどの種類がありますが、東北地方ではウスメバルをメバルと呼ぶなど、地方によって呼び方が異なります。

県内で通年漁獲されている写真のようなメバルは、主に「シロメバル」と呼ばれる種類です。色は、金色を帯びた薄い茶色から焦げ茶色(生息域によって異なる場合があります)で、スーパーなどでは、「クロメバル」や「メバル」などと呼ばれて販売されています。

なお、クロメバルとは、体の色や形が非常に酷似しており、見た目だけで見分けることは非常に困難です。ややこしいですね！

### 【食べ方】

メバルは白身魚で、良質なたんぱく質を豊富に含む食材です。

身が締まり淡泊な味の魚ですので、煮つけはもちろん焼き物、揚げ物など様々な料理に向いています。熱を通しても比較的身が固くならず、身離れの良い特徴があります。

なお、メバルは背ビレや腹ビレ、しりビレが大きくて固く、エラブタなどに鋭いトゲがありますので、調理する際は、ヒレやトゲを誤って刺さないよう注意しましょう。



### おすすめ食材 Recipe

～トマトソースでいただく魚料理～

### - メバルのピッツァイオーラ -



レシピ提供: キリンビール  
「キリンレシビノート」より

**KIRIN**

#### 材料(2人分)

- ◆メバル……………1尾
- ◆にんにく……………1/2片
- ◆玉ねぎ……………1/4個
- ◆マッシュルーム…2個
- ◆黒オリーブ(できれば種なし)…4個
- ◆ホールトマト…1/2缶
- ◆オレガノ(乾燥)…適量
- ◆イタリアンパセリ……………適量
- ◆白ワイン……………50ml
- ◆オリーブオイル……………適量
- ◆小麦粉……………適量
- ◆塩・白こしょう……………適量

#### 作り方(調理時間:40分)

- [1] にんにくはみじん切りにし、玉ねぎ・マッシュルーム・黒オリーブはスライスにする。
- [2] 鍋ににんにく・オリーブオイルを入れて、弱火にかける。色づいてきたら玉ねぎを入れて軽く塩をし、ゆっくり炒める。玉ねぎがしんなりして少し色づいてきたらマッシュルーム・オリーブ・オレガノを入れてさらに炒め、水漬したホールトマトを入れる。強火にして沸いてきたらアクを取り、イタリアンパセリを入れる(飾り用に少し残す)。
- [3] メバルは、うろこ内臓を取り、皮に切り込みを入れ、腹の中と両面に塩・こしょうをして小麦粉をつける。フライパンにオリーブオイルを温め、中火で両面に焼き色をつける。白ワインを入れて煮詰め、[2]に入れて弱火で煮る。
- [4] 味を調え器に盛り、刻んだイタリアンパセリを散らす。お好みでオリーブオイルをふる。

※ピッツァイオーラとはピザ職人風という意味。トマトソース(ピザを作る材料)と絡める料理のことをいいます。

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:022-211-2813 FAX:022-211-2819 E-mail:s-brand@pref.miyagi.lg.jp



公式Facebook

公式Instagram ▶



食材王国みやぎ

検索

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

