



食材王国みやぎ通信 2021年2月号



Miyagi-Kirinプロジェクト(通称 M・Kプロジェクト※)が
おすすめする2月の食材は
「ホタテガイ」と「宮城野豚」です！
ぜひ、宮城県産食材をお使いいただき、
地産地消を推進しましょう！

● 毎月第1金・土・日曜日は、「食材王国みやぎ地産地消の日」です。

【ホタテガイ】

全国第3位の生産量！

アサリやカキと並び、貝類の中の人気食材である「ホタテガイ」。
全国的には天然、養殖ともに生産量第1位の北海道産がよく知られていますが、
宮城県においても養殖ホタテガイの生産量は2,759t(平成30年農林水産統計)と、
全国第3位を堅持しており、南三陸町、女川町、石巻市、気仙沼市が主な産地と
なっています。
宮城県は、東京などの大消費地に近く、生鮮の状態のまま出荷される割合が高い
ことから、鮮度の良いホタテガイの産地として、独自の地位を確立しています。



ホタテガイの生態と養殖形態

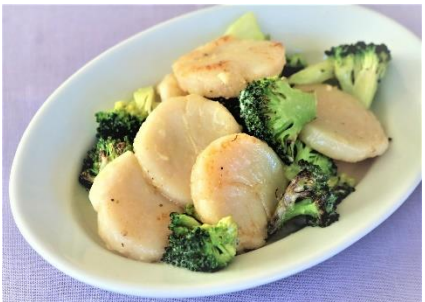
ホタテガイは冷水性で、日本における分布は、太平洋側では北海道から東京湾周辺までと言われており、
産業として養殖業が成立するのは宮城県が南限とされています。
養殖は、夏に採取した稚貝を、海中のかごの中で半年ほど中間育成した後、殻の
「耳」と呼ばれる部分に穴を開けて、筏に吊したロープに結びつける「垂下式」と言わ
れる方法で行われています。
県内の養殖漁場は、他の産地と比較して水温が高く、エサとなる植物プランクトンが
豊富であることから、成長が早く、身の大きなホタテガイを生産できることが特長です。



生鮮、冷凍ともに美味！

ホタテガイの可食部は、主に貝柱です。さっぱりとしていながら、程よい甘味と濃厚な
旨みがあり、様々な料理で美味しくいただけます。油との相性が良く、バター焼きやフライ
は絶品ですし、煮付けや鍋の具材としても優秀ですが、最も美味しいのやはり刺身でしょう。
栄養面では、タンパク質とタウリン、ビタミンB群、旨み成分(アミノ酸)のグルタミン酸、コハク酸、イノシン酸などを
豊富に含みます。
県産ホタテガイは、前述のとおり生鮮出荷が強みの1つですが、近年では、最新の冷凍技術を駆使した、鮮度、味
ともに生鮮に勝るとも劣らない冷凍貝柱の販売も行われるようになり、出荷先も広がってきています。
春の産卵期を控え、これから旬を迎えるホタテガイ。是非ご賞味ください！

ホタテガイとブロッコリーのマヨ炒め



レシピ提供: 味の素株式会社

材料(2人分)

- ◆ホタテ貝柱: 4個
- ◆片栗粉: 小さじ2
- ◆ブロッコリー: 1/2個分(100g)
- ◆水: 大さじ2
- ◆AJINOMOTO サラダ油: 大さじ1・1/3
- <A> ◇食塩: 少々
- ◇こしょう: 少々
- ◇ピュアセレクト マヨネーズ: 大さじ1
- ◇Cook Do 香味ペースト: 6cm(4g)

作り方

- 【1】ホタテは半分の厚さに切り、<A>、片栗粉をまぶす。ブロッコリーは小房に分ける。
- 【2】フライパンに油大さじ1/3を熱し、【1】のホタテを入れ、両面を軽く焼いて皿にとる。
- 【3】同じフライパンに油大さじ1を熱し、【1】のブロッコリーを入れて炒める。焼き色
がついたら水を加え、汁気がなくなるまで炒める。
- 【4】【2】のホタテを戻し入れ、Bを加えて炒め合わせる。



【宮城野豚(ミヤギノポーク)】

宮城県の肉豚生産等について

○豚の飼育状況(平成31年2月1日付¹⁾)

飼養頭数:186,100頭(全国16位)
飼養戸数:116戸(全国10位)
1,604.3頭/戸(全国平均2,119.4頭/戸)

*1「畜産統計(平成31年2月1日現在)」(農林水産省)

○肉豚生産量(県内と畜場でと畜された頭数)²

頭数:340,843頭(H31年)
生産量:26,706.8t(H31年)

*2「畜産物流通統計(令和元年確報 R2.7.31公表)」

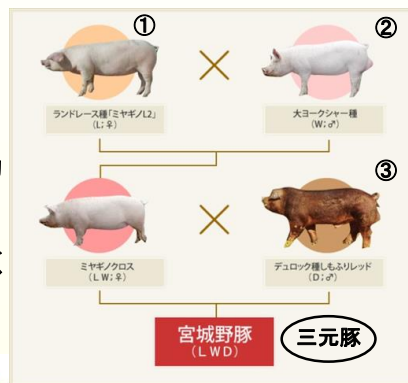
○都道府県庁所在市及び政令指定都市の家計消費量(二人以上の世帯、平成29~令和元年平均)

仙台市:22,500g/年(全国13位※計52都市中、全国平均21,162g)
※牛肉は5,022g/年で全国44位、鶏肉は14,316g/年で全国43位

宮城野豚(ミヤギノポーク)

右図のように、宮城県で改良したランドレース種「ミヤギノL2」由来の雌豚に産肉能力の優れたデュロック種「しもふりレッド」の雄豚を交配して作られるのが宮城野豚です。きめが細かく光沢のある肉質とやわらかくてコクがある風味が特徴的です。宮城野豚に仕上げ期の2ヶ月間、お米を与えて育てた「宮城野豚みのり」は、脂身が白く鮮やかな見た目で、旨味成分であるオレイン酸が増加し、肉質もやわらかくなって甘みが増したブランド豚です。

出荷量は宮城野豚と宮城野豚みのり合わせて18,000頭程度です。



参考

●豚の主な品種について

豚の品種には、繁殖性(産子数、泌乳量)、産肉性(肉量)、肉質にそれぞれ長所があり、良質の豚肉を安定的に生産するため、各品種を掛け合わせることで、これら長所を兼ね備えた雑種として生産することが多いです。特に日本では、3品種を掛け合わせた「三元豚」として生産するのが一般的です。

【ランドレース種】産子数が多く、泌乳量も多いため、育成率が高い。また発育がよく、赤肉率が高い。

【大ヨークシャー種】産子数が多く、高い繁殖能力。赤肉と脂身のバランスがよく加工向き。

【デュロック種】産子数は少ないが、肉質が良い。一般に「赤豚」と呼ばれる。

【パークシャー種】産子数は劣るが、肉質・脂肪質に優れる。一般に「黒豚」と呼ばれる。

●しもふりレッドとは？

長年の歳月をかけ宮城県で開発したデュロック種の系統豚です。

肉質に優れ、「さし」がよく入る性質から、宮城野豚の掛け合わせに用いるのはもちろん、純粋種としても出荷されています。

しかし、純粋種は繁殖力が低く飼育が難しいため、生産量は極端に少ないのが現状です。他ブランド名で出荷される分を合わせても県内の肉豚の1%にも満たないと言われるほど希少なブランド豚です。



宮城野豚の甘酢照り焼き



レシピ提供: 株式会社Mizkan

材料(2人分)

◆宮城野豚ロース肉 とんかつ用:2枚(200g)

◆ミツカン カンタン酢TM:1/2カップ

<お好みの付け合わせ>

◇キャベツ:適宜

◆サラダ油:大さじ1

◇ミニトマト:適宜

作り方

- 【1】宮城野豚肉はグローブのように切り込みを入れて筋切りする。
- 【2】フライパンにサラダ油を熱し、豚肉の両面を焼き目がつくまで中火で焼く。
- 【3】余分な油をペーパータオルでふき取り、「カンタン酢」を加えて強めの中火にし、煮立ったら中火にして5分ほど煮る。煮汁にとろみがでてきたら弱火にし、2~3回返ししながら、煮汁がきつね色になるまで煮詰めてからめる。
- 【4】食べやすい大きさに切って皿に盛り、たれをかける。お好みでせん切りにしたキャベツ、ミニトマトを添える。

※ M・Kプロジェクトとは...

平成18年キリン一番搾り生ビールのテレビCMで「宮城の牡蠣」篇を放映することを契機に、宮城県とキリンビール株式会社との間で、お互いの有する得意分野を活用しながら県産食材のPRを行い、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。