



食材王国みやぎ通信 2021年3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3月の食材は
「トマト」と「ワカメ・メカブ」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。

【トマト】



全国農業協同組合連合会宮城県本部青果物販売実績(年度集計4~3月)

| トマトの販売数量 (t) | | |
|--------------|-------|-------|
| 30年産 | 29年産 | 28年産 |
| 3,047 | 3,256 | 2,711 |

【宮城県内の主な産地】
石巻市、栗原市、気仙沼市、仙台市等
【出荷期間】周年

| ミニトマトの販売数量 (t) | | |
|----------------|------|------|
| 30年産 | 29年産 | 28年産 |
| 444 | 489 | 492 |

【宮城県内の主な産地】石巻市等
【出荷期間】6~10月(初夏から秋にかけて)

【トマトについて】

世界では8,000種超、日本では100種を超えるトマト品種が登録されています。
色による分類ではピンク系と赤系に大別され、日本ではピンク系トマト(桃太郎系)が生食用として主流ですが、近年はリコピンが多量に含まれている赤系トマトも消費が増えてきています。
果実の大きさによっても、大玉トマト(およそ200g以上)、中玉トマト(ミディトマト)、ミニトマト(20~30g程度)に分けられます。
房付きトマトや高糖度トマト(フルーツトマト)、高リコピントマト、クッキングトマトなど多様なラインナップで、量販店のトマトコーナーを賑わしています。
トマトには、グルタミン酸とアスパラギン酸といううま味成分が豊富に含まれており、トマトベースの地中海料理には、このうま味成分が欠かせません。

【宮城県での生産】

宮城県の栽培面積は平成30年産で216ha(全国20位)、出荷量7,470t(全国24位)。
県内の主要産地は石巻地域(夏秋トマトの指定産地)となっていますが、近年は1haを超える大規模園芸施設による越冬型の長期栽培も行われ、ほぼ周年で県産トマトを購入できるようになっています。

【トマトの選び方、保存方法】

均一に色付き、丸みがあって身がしまり、へたが緑色でピンとしており、切り口の鮮度がよいものを選んで下さい。
へたの近くに傷やひびがあるものは味が落ちるので避けましょう。保存はラップに包んでへたを下にして冷蔵庫へ。



うま味がすごい！トマト入り酸辣湯(サンラータン)

材料(4人分)

- ◆トマト: 1個
- ◆長ねぎ: 1本
- ◆溶き卵: 1個分
- <A> ◇水: 600ml
- ◇「Cook Do 香味ペースト」: 24cm(17g)
- ◇「ミツカン穀物酢」: 小さじ4
- ◇ラー油・好みで: 適量

作り方

- 【1】トマトはくし形切りにし、ねぎは斜め切りにする。
- 【2】鍋に<A>を入れて火にかけ、沸騰したら、【1】のトマト・ねぎを加える。ひと煮立ちしたら、溶き卵を回し入れる。
- 【3】器にを入れて、【2】のスープを注ぐ。

* 酢は小さじ1/1人分を入れ、ラー油はお好みで量を調整してお召し上がりください。

レシピ提供: 味の素株式会社

【ワカメ・メカブ】

【生産に関するデータ(平成30年農林水産統計より)】

- ◇生産量: 16,939トン(岩手県に次いで全国第2位、国内生産量の約33%)
- ◇生産金額: 39億28百万円(全国第1位!)
- ◇県内の主な産地: 南三陸町、石巻市、気仙沼市

【全国的に有名「三陸ワカメ」】

宮城県は、沖合に世界三大漁場として知られる三陸沖漁場が広がり、沿岸には北上川を始めとした河川から豊富な栄養分が流れ込むため、言わずと知れた水産物の宝庫であり、ワカメの養殖においても国内最適地の1つです。県産ワカメは色や品質、歯ごたえともに高い評価を得ており、「三陸ワカメ」の名で流通しています。

【養殖あれこれ】

ワカメ養殖は、昭和30年代に種苗の量産化に成功してから、県内沿岸各地に急速に普及しました。ほとんどの漁場で、種苗系と親縄を組み合わせたものを筏やブイに水平に張り込む「水平延縄式」と言われる方法で行われています。10月頃に張り込まれた種系から、翌年には写真のようにワカメのカーテンが生まれます。

収穫後はほとんどがボイルされ、保存に適した塩蔵ワカメに加工後、全国に出荷されます。



【おすすめは生ワカメ!】

年末から春先にかけて、海から取り上げたままの生ワカメが店頭に並びます。生ワカメは加熱処理されていないので、食べる前にさっと熱湯にくぐらすことで、茶色から鮮やかな緑色に変化する様子を楽しむことができます。また、地元ならではの食材でもありますので、この冬は是非、季節限定の生ワカメを味わってください。

栄養面では、食物繊維であるアルギン酸やフコイタンをはじめ、カルシウムやマグネシウムなどのミネラル分、ビタミンなど、多くの栄養素をバランス良く含んでいます。ワカメの根元近くにある「メカブ」の部分は、ご存じのようにぬるぬるしていますが、正体は主にアルギン酸であり、整腸作用やコレステロールを低下させる作用が期待できます。

これから春にかけて旬を迎える「ワカメ・メカブ」を、是非ご賞味ください!



ワカメとカキの春の野菜しゃぶ



レシピ提供: 株式会社 Mizkan

材料(4人分)

- ◆生ワカメ 又は ワカメ(もどしたのもの) : 200g
- ◆カキ(むき身) : 150g
- ◆豚肉 しゃぶしゃぶ用 : 150g
- ◆レタス : 1個
- ◆水菜 : 1袋
- ◆にんじん : 1本
- ◆長ねぎ : 1本
- ◆ミツカン ごま豆乳鍋つゆストレート : 1袋
- ◆ミツカン 味ぽん® : 適宜

作り方

- 【1】カキは流水でサッと洗う。ワカメは食べやすい大きさに切る。レタスは食べやすい大きさにちぎる。水菜は根を落として長さを3等分に切る。にんじんはピーラーで薄切りにする。長ねぎは薄い斜め切りにする。下ごしらえした具材は大皿に盛る。
- 【2】鍋に「ごま豆乳鍋つゆストレート」をよくふってから入れて火にかけ、煮立たせる。
- 【3】具材を【2】でしゃぶしゃぶし、お好みで「味ぽん」をつける。
※煮詰まったときはお湯を加えてください。
※加熱用のカキを使う場合はよく火を通してからお召し上がりください。



旬のワカメ、春カキと一緒にたっぷりの野菜が入った春のしゃぶしゃぶです。ベースのつゆは「ごま豆乳」で美味しく召し上がれます。

※ 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。