



食材王国みやぎ通信 2021年5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5月の食材は
「レタス」と「みやぎサーモン」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。

【レタス】

【宮城県内のレタス産地】 仙台市、石巻市、岩沼市 等
主な出荷時期 5～6月、11～12月

一生産状況(平成28年産)一

(H28年産野菜生産出荷統計より)

◇作付け面積 128ha 全国で20位 ◇収穫量 1,890トン 全国で25位 ◇出荷量 1,490トン 全国で27位

【レタスの歴史】

レタスはラテン語で「乳」を意味する語。和名の「ちしゃ」「ちさ」も「乳草」が転じたとされています。これはレタスを収穫する際、根元を切ると白い液がにじみ出ることからこの名がついたといわれています。レタスは世界中に野生種があり、原産地は特定できませんが、中近東の内陸部といわれています。古代ローマ時代から栽培されていましたが、玉レタスの栽培の歴史はそれほど古くはありません。結球しないタイプのレタスは平安時代に中国を経由して日本に伝わったといわれています。玉レタスが本格的に日本に入ってきたのは、明治時代以降です。

【品種】

- レタスの仲間は大きく分けると4つのタイプがあります。
- 結球するタイプの玉レタス。一般的にレタスと言えばこれを指します(玉チシャ)
- 葉がほとんど巻かず立っているもの。ロメインレタスなど(立ちチシャ)。
- 非結球のリーフレタス。サニーレタスやグリーンリーフなど(葉チシャ)。
- 茎から葉を掻き採るタイプ。サンチュなど(掻きチシャまたは茎チシャ)。



【みやぎのレタスについて】

本県のレタス栽培は出荷量全国27位と大産地ではありませんが、仙台市の消費者への葉物の供給地として仙台湾沿岸の地域が産地となっており、冬は積雪が少なく、夏は比較的涼涼な気候を生かして、全国的にも珍しいレタスの周年栽培の産地が形成されています。東日本大震災により主産地である仙台地域での生産が減少しましたが、回復しつつあります。令和3年に県北で大型レタス栽培施設が建設される予定で、今後出荷量と産出額(生産量)は大幅に増加する見込みです。また、近年は、一部生産者はロメインレタス等の栽培にも取り組んでいます。

【選び方・保存方法】

外葉の緑色が濃く、切り口が小さめで白く、葉がみずみずしく、つやと張りがあるものがおすすめです。硬くて重いものは苦みがあることがあるので注意しましょう。レタス類は全体を水につけると中から腐り易いので1個全部を一度に使うとき以外は外側から葉を剥がして使いましょう。残った場合はポリ袋に入れ、少し空気を入れた状態で口を閉じて、冷蔵庫の野菜室の一番上に入れます。

【栄養価】

レタスは95%以上が水分です。それでもミネラル(カリウム、カルシウム、鉄等)のほか、ビタミン類を多く含んでいます。可食部100g当たりのカリウム含量は玉レタスで200mg、ロメインレタスは同250mg、サラダ菜やサニーレタス葉は400mg以上です。

丸ごとレタスホタテあんかけ

出典：キリンのホームページ「キリンレシピノート」



材料(2~3人分)

- ◆レタス(手で4等分に割る):1個 ◆水煮筍(薄切り):1/2個
- ◆しいたけ(4等分):2個 ◆ホタテ缶:120g
- ◆豆腐(3cm角切り):1/2丁 ◆鶏がらスープの素:小さじ1 ◆水:100ml
- ◆白ワイン:50ml ◆オイスターソース:大さじ1
- ◆醤油:大さじ1/2 ◆片栗粉:大さじ1/2 ◆一味唐辛子:適量

作り方

- 【1】水煮筍、しいたけ、豆腐、ホタテ缶の出汁、鶏がらスープの素、水、白ワイン、オイスターソース、醤油を合わせ軽く煮る。
- 【2】【1】にホタテ、レタスを加え、しんなりしたら水溶性片栗粉(片栗粉+水大さじ1)を加え、とろみを付け器に盛り、一味唐辛子をかける。

【みやぎサーモン(ギンザケ)】

【生産に関するデータ(平成30年農林水産統計より)】

- ◇生産量: 15, 867トン(全国第1位! 国内生産量の約88%を占める)
- ◇生産金額: 96億44百万円(もちろん全国第1位!)
- ◇県内の主な産地: 女川町、石巻市、南三陸町



【養殖ギンザケの最高級ブランド】

宮城県は、日本のギンザケ養殖発祥の地です。昭和50年に旧・志津川町(現・南三陸町)でギンザケの養殖が始まり、その後、飛躍的に生産量を伸ばしてきました。

「みやぎサーモン」は、県産養殖ギンザケの中で、水揚げ時に「活け締め」や「神経締め」という鮮度保持処理を施し、ギンザケ本来の美味しさを最大限に閉じ込めた最高級ブランドです。

平成29年5月に、宮城県産の農林水産物・食品等では初めて国の地理的表示(GI)として登録されています。

【GI登録とは】

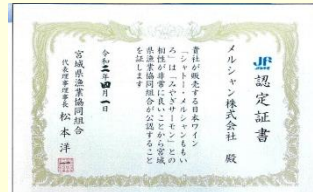
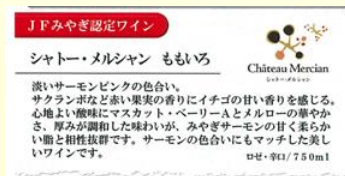
「地理的表示(GI: Geographical Indication)保護制度」は、長年培われた特別な生産方法等により、高い品質と評価を獲得した農林水産物・食品等の製品の名称(地理的表示)を、知的財産として保護する国(農林水産省)の制度です。基準を満たすものに「地理的表示」の使用を認め、GIマークを付すことができます。

【安全・安心な「みやぎサーモン」】

「みやぎサーモン」の養殖には、魚粉や大豆、ミネラルを含む配合飼料を100%使用しています。また、稚魚のころは、県内及び近隣の内水面養殖場で育成されており、その生産履歴についてもしっかりと追跡することができる安全・安心な食材です。その身は、鮮やかなサーモンピンクで、脂の乗りが良く、甘味、うま味が豊富なことから、刺身やカルパッチョなどの生食をはじめ、どのような料理でも美味しくいただくことができ、料理人からも高い評価を受けています。

宮城県が誇る最高級ギンザケである「みやぎサーモン」を、ぜひご賞味ください!

みやぎサーモンと相性の良いワインとして「シャトー・メルシャン ももいろ」が公認ワインとして認定されました。



とろけるみやぎサーモンのタルタル

出典: 味の素株式会社



材料(2人分)

- ◆みやぎサーモン: 100g
- ◆アボカド: 1個
- ◆玉ねぎのみじん切り: 1/4個分
- ◆パッケージ: 2cm厚さのもの: 6枚
- <A>
- ◇「ピュアセレクト マヨネーズ」: 大さじ1
- ◇粒マスタード: 小さじ1
- ◇レモン汁: 小さじ1
- ◇砂糖: 小さじ1
- ◇こしょう: 少々
- ◇塩: 少々
- ◇パセリのみじん切り: 少々

作り方

- 【1】アボカド、みやぎサーモンは1cm角に切る。玉ねぎは塩少々(分量外)でもみ、しんなりしたら水気をしぼる。
- 【2】ボウルに(A)を入れてよく混ぜ、【1】のアボカド・みやぎサーモン・玉ねぎを加えてさらに混ぜる。
- 【3】パッケージに等分にのせる。

※ M・Kプロジェクトとは...

平成18年麒麟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、宮城県と麒麟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。