



食材王国みやぎ通信 2021年6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6月の食材は
「ホヤ」と「きくらげ」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。

【ホヤ】

【宮城県内の主な産地】…石巻市、女川町、南三陸町(※平成30年)

【生産に関するデータ】

(農林水産省 令和元年漁業・養殖業生産統計より)

◇生産量 5,163トン 北海道に次いで全国第2位

【宮城を代表する水産物「ホヤ」】

三陸の味として知られるホヤ(マボヤ)は、現在、市場に出回っているもののほとんどが養殖ものです。ホヤ養殖は宮城県の気仙沼市(旧 唐桑村)が発祥であり、その歴史は明治30年代までさかのぼります。

本格的に養殖が始まった昭和40年代以降、宮城県が国内生産の多くを占めており、東日本大震災の影響を受けた現在でもなお、トップクラスの生産量を誇っています。

歴史的にも生産量においても宮城を代表する養殖水産物で、「みやぎのさかな10選」に選ばれているほか、全国漁業協同組合連合会が主体となって全国のおいしい魚を選定している「プライドフィッシュ」にも登録されています。

知名度も上昇中で、県で九州地方の量販店において販売フェアを実施したところ、とても好評で、その後、独自にホヤ等を扱った宮城県フェアが開催されるほどの反響がありました。



【全ての味を持つ不思議な食材】

ホヤはその姿かたちから「海のパイナップル」とも呼ばれ、ビタミンやミネラルなどの栄養素を豊富に含む優れた食材です。

また、人間が感じることができる5つの味である「塩味」「酸味」「苦み」「甘味」「旨味」を全て持つ希少な食材であることが知られています。

旬は初夏で、冬の産卵期を過ぎて大量のプランクトンを食べるようになると、身も厚くなり、甘味と旨味がぐんと増します。



【食べ方は多種多彩！】

食べ方は、生食が一般的でしたが、干物や塩辛、燻製、ゆでホヤなどの加工品や、天ぷら、唐揚げなど、新しい食べ方も次々に誕生しています。

第45回宮城県水産加工品品評会において、110品目中16品目ものホヤ加工品が出品されました。

食通を唸らす「ホヤ」をぜひご賞味ください！

ホヤとトマトのガーリックスープ

レシピ提供:味の素株式会社



材料(2人分)

- ◆ホヤ:1個 ◆トマト:1個 ◆にんにくのみじん切り:1かけ分
- ◆こしょう:少々 ◆「AJINOMOTOオリーブオイル」:大さじ1
- ◆パセリのみじん切り:適量
- <A>
- ◇水:1・1/2カップ ◇「味の素KKコンソメ」<塩分ひかえめ>:1個

作り方

- 【1】ホヤは、殻とワタをとり、食べやすい大きさに切る。トマトは湯むきして2cm角に切る。
- 【2】鍋ににんにく、オリーブオイルを入れて弱火で熱し、香りが出たら<A>を加える。
- 【3】沸騰したら、【1】のホヤ・トマトを加えて煮立て、こしょうで味を調える。
- 【4】器に盛り、パセリを散らす。



【きくらげ】

きくらげは、花びら状の独特の形をしており、自然界では春から秋にかけて発生します。中華料理には定番のきのことしてよく知られていますが、国内で消費されているものはほとんどが輸入品です。肉厚でボリュームもあり、収量性も高いことから、高温栽培用のきのことして、安全性の高い国内での栽培が期待されており、県内でも生産量が増加しています。

【菌床栽培(ブロック)】



側面に切れ込みを入れて発生操作を行った菌床

培地は広葉樹のオガコを使用します。菌床の切れ込み部より株状にきのこが発生してくるから、十分に生長(6~8cm)したきのこから個別に収穫します。収量は1ブロック当たり600~900gで、年に3~6回の収穫が可能です。

【原木栽培】



引用元 株式会社キノクス
<http://www.kinokusu.co.jp/>

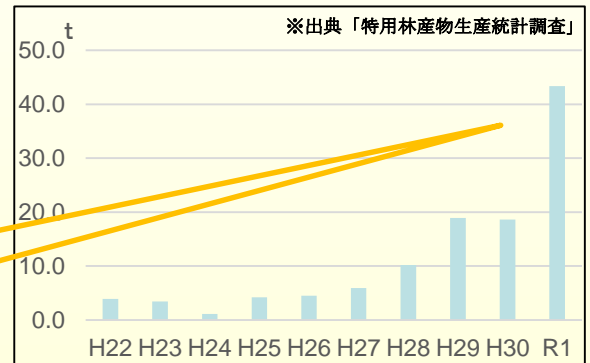
自然界ではニワトコの木によく発生しますが、ブナ、ナラ、カエデ、ハンノキ等、一般広葉樹であれば樹種を問わずほとんど栽培が可能です。

【宮城県のきくらげの生産】 (令和元年 特用林産基礎資料より)

- 生きくらげ 生産量: 40.6トン
主な産地: 仙台市、大和町、加美町
- 乾燥きくらげ 生産量: 3.1トン
主な産地: 大崎市、川崎町、加美町



令和元年の生産量は平成26年(5年前)の約10倍に増加!



【きくらげ生産量の推移】

【きくらげの効用】

きのこ類の中でも鉄分が多く含まれていることから、造血成分の豊富な食品と組み合わせて調理することで、貧血予防にも効果を発揮することが判明しています。また、マウスを用いた実験では、血糖値を下げたり、腫瘍の増殖を抑える働きがある成分を有することが報告されています。

きくらげと卵のピリ辛炒め

レシピ提供: 味の素株式会社



材料(2人分)

- ◆ 生きくらげ: 80g
- ◆ 豚バラ薄切り肉: 60g
- ◆ ズッキーニ: 1/3本分(60g)
- ◆ 溶き卵: 2個分
- ◆ にんにくのみじん切り: 1かけ分
- ◆ 「AJINOMOTO サラダ油」: 大さじ1
- <A>
- ◇ 酒: 大さじ1
- ◇ 「Cook Do」オイスターソース: 小さじ2
- ◇ 「Cook Do」熟成豆板醤 チューブ: 小さじ1

作り方

- 【1】きくらげと豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。ズッキーニは1cm幅の半月切りにする。
- 【2】フライパンに油大さじ1を熱し、溶き卵を流し入れて、軽にかき混ぜて半熟状になったら、火を止め、皿にとる。
- 【3】同じフライパンを熱し、【1】の豚肉・ズッキーニ、にんにくを入れて炒める。
- 【4】焼き色がついたら、きくらげ、【2】のたまごを戻し入れて、<A>を加え炒め合わせる。

※ 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。