



食材王国みやぎ通信 2021年10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10月の食材は
「きのこ」と「米」です！
宮城県産食材を使って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。

【きのこ】 宮城県で生産されている様々な「きのこ」を、ぜひ味わいましょう！

【しいたけ】

しいたけの栽培方法は、原木栽培と菌床栽培の2通りの方法があります。
原木栽培は、長さ1m程度に切った原木に種駒(しいたけ菌を繁殖させた木片)等を植菌し、
原木に菌をまわらせてしいたけを発生させる方法が広く行われています。
菌床栽培は、広葉樹のチップやオガ粉に栄養体を加えた培地をブロック状にし、菌糸を
まわらせたブロック(菌床)からしいたけを発生させる栽培方法です。



<原木栽培>



<菌床栽培>

【生産状況】 年間生産量 宮城県: 1,076t うち、原木:101t、菌床:975t(令和元年産)
主な生産地: 原木栽培: 登米市、涌谷町、美里町、仙台市など
菌床栽培: 栗原市、大和町、大崎市など

【特徴】 三大うま味成分の一つであるグアニル酸を多く含み、食物繊維が豊富で、抗腫瘍作用(レンチナン)や
コレステロール低下作用(エリタデニン)等の機能性成分を有することが知られています。
さらに、エルゴステロールという成分が含まれ、これは紫外線にあるとビタミンDに変化し、カルシウムの
吸収率を高めます。

【選び方・保存方法】 肉厚で表面に傷がなくつやがよいものを選びます。ポリ袋等に入れて冷蔵庫で保存すれば
1週間程度は保存できます。冷凍する場合は石づきをとり、好みの大きさに切ったものを小分けにし、
冷凍することで長期間保存が可能です。

【まいたけ】

「まいたけ」は昭和50年前後に人工栽培技術が確立するまでは、東北地方を中心に珍重されていたきのこです。
天然のまいたけはごく少量しか採れないため高価であり、その希少性から幻のキノコと言われマツタケと並び評価
されていました。一般に販売されているまいたけは施設栽培のため通年販売されていますが、9月から10月頃には
屋外で栽培されたまいたけが県内の直売所に並ぶこともありますので是非お買い求めください。



【生産状況】 年間生産量 全国: 51,107t(令和元年産) 宮城県: 95t
主な生産地: 大和町、登米市、栗原市

【特徴、効用】 まいたけは、抗がん作用が期待されるβグルカンが含まれているほか、食物
繊維・カリウムが豊富で高血圧にも効果的です。

【調理方法】 下処理は、根元のいちばん硬い部分を少し切り、かるくはたいて汚れをおとすか、水でさっと洗って
ください。包丁を使わなくても、手で簡単に裂くことができます。

炒め物・鍋料理・天ぷらの他、風味が強クダシが出るので、炊き込みご飯や汁物との相性も抜群です。
【選び方・保存方法】 傘の部分が肉厚で、光沢があり、触るとパリッと折れそうなものが新鮮です。柄が白く、弾力があるものを選びましょう。冷蔵庫に入れて保管し、2~3日程度で使い切るようにしましょう。冷凍する場合は、食べやすい大きさに裂いてから、冷凍用保存袋で保存し、解凍せずそのまま調理するのがポイントです。

【なめこ】

「なめこ」は秋～晩秋にブナなどの広葉樹の倒木等に発生し、その名のとおり特有の「ぬめり」が特徴で、とろりとした「舌触り」と「のど越し」のうまさを味わうきのこです。和名は特有の「ぬめり」にちなんで命名されたもので、学名も「ナメコ」がそのまま採用されている、まさに日本特産のきのこです。

【生産状況】 年間生産量 全国：23,285t(令和元年産) 宮城県：943t

主な生産地：川崎町、栗原市、大崎市など

【成分・効能】 低カロリーで、カリウムやリン等のミネラル、食物繊維も豊富に含み、ダイエットにも効果的です。

【食べ方】 なめこの栄養機能を見逃さないためには、ぬめりを逃がさない「汁物」や「和え物」などがおすすめです。

【選び方・保存方法】 傘の部分が肉厚で、身がかたく締まったものを選び、傘が割れているものは避けましょう。
痛みやすいのですぐ食べることをおすすめしますが、真空パック等で冷蔵すれば比較的長く保存できます。また、冷凍保存も可能です。



【えのきたけ】

天然のえのきたけは冬に広葉樹の倒木や切株に発生し、傘色はなめこに似ています。和名の由来は、「エノキ」の木によく発生することにちなんで命名されました。人工栽培のえのきたけは白色に品種改良され、菌柄を長く生育させたもので、天然のえのきたけとは全く異なった形状となっています。

【生産状況】 年間生産量 全国：128,974t(令和元年産) 宮城県：1,534t(全国9位)

主な生産地：加美町、川崎町

【特徴】 サッと加熱するとシャキシャキとした歯ごたえが楽しめ、じっくり煮るとトロリとした食感になり、鍋物をはじめ、炒め物や和え物などいろいろな料理に活躍します。グルタミン酸やグアニル酸といったうま味成分がありますが、加熱することでグアニル酸が増えるため鍋物には欠かせない食材です。

【効用】 きのこ類の中でも疲労回復に効果があるビタミンB1の含有量はトップクラス。

自己免疫の活性化や、コレステロール低下、強心作用を示す成分も含まれており、健康維持に効果的。

【選び方・保存方法】 全体がきれいな乳白色で張りがあり、カサが小さめで開いていないものが良品です。

保存は、パックされた状態のものはそのまま冷蔵庫の野菜室へ。全部使わない時は、使う分だけ根元から裂いて、残りはラップで包んで冷蔵保存します。冷凍保存も可能です。



なめこのカレースープ

レシピ提供：ハウス食品株式会社



材料(4人分)

- ◆ハウス 味付カレーパウダー パーモントカレー味 大さじ1・1/2(18g)
- ◆なめこ(生) 100g
- ◆しいたけ 2枚
- ◆鶏肉(もも) 50g
- ◆白だし 大さじ2
- ◆卵 1個
- ◆ミニトマト 4個(60g)
- ◆小ねぎ 適量
- ◆コショウ 適宜
- ◆水 600ml

作り方(調理時間:15分).....

- 【1】 なめこは石づきを取り、水でよく洗う。
- 【2】 鍋に水、白だしを入れて沸騰させ、小さめの一口大に切った鶏肉となめこを入れて火が通るまで煮る。
- 【3】 カレーパウダーを加えて混ぜ、火を強めて溶いた卵を細く回し入れてかき玉にする。
- 【4】 半分に切ったミニトマトを加えてひと煮立ちさせたら、コショウ・塩(分量外)で味を調え、刻んだ小ねぎをちらす。

【米】 みやぎが誇る代表品種の中から、「だて正夢」と「金のいぶき」をご紹介します。

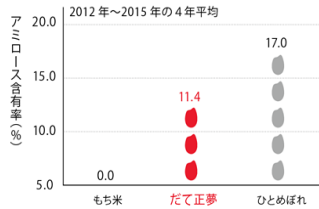


みやぎ米の夢をかなえた、これぞ天下をとる旨さ。

—生産状況(R3年産)— 作付面積:921ha 収穫量:約4,000t(見込)

【「だて正夢」の3つの特長】

- 特長1: 強い甘みとももちもち食感
- 特長2: 冷めても美味しい
- 特長3: 品質基準を設定し、厳選



【分析機関:宮城県古川農業試験場】

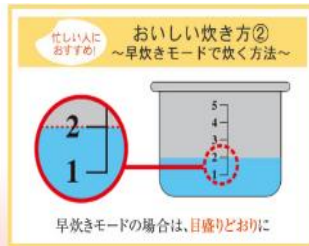
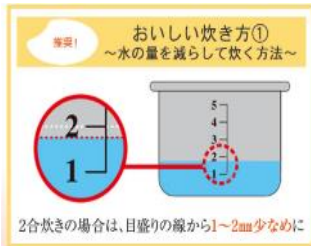


【「だて正夢」おいしい炊き方・合う料理】

おいしい炊き方は2つ。水の量を減らして炊く方法と水の量を減らさないで早炊きで炊く方法です(右図を参照)。

「だて正夢」は早炊きでも、普通のお米よりも美味しく炊けるので、忙しい人や調理時間を短くしたい人にもおすすめです。

お米の味がしっかりで、特に味の濃い洋食などにピッタリです!

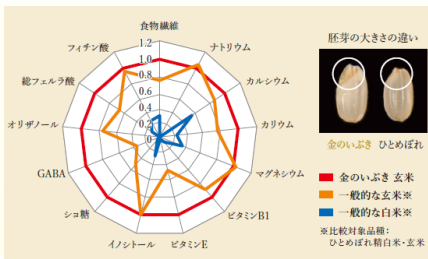


宮城の風土が生んだ輝く玄米。手軽に炊けて「金」のおいしさ。

—生産状況(R3年産)— 作付面積:211ha 収穫量:約900t(見込)

【「金のいぶき」の3つの特長】

- 特長1: 栄養豊富で美容と健康に◎
- 特長2: プチプチ食感で、美味しい
- 特長3: 炊飯器で手間いらず



「金のいぶき」は、胚芽部分が通常玄米の約3倍! GABAやビタミンE、食物繊維などの栄養素を豊富に含みます。

【「金のいぶき」のおいしい炊き方・合う料理】

サツと洗い、白米の線を少し越えるくらいの水を入れ、白米モードで炊飯します。

また、白米と混ぜても美味しく、「金のいぶき」1に対して白米2の割合がおすすめです。

どんな料理にも合いますが、肉や魚はもちろん、カレーにも合います。また、炊き込みご飯やリゾットにもおすすめです。



「金のいぶき」の焼きおにぎりだし茶漬け

レシピ提供: 味の素株式会社



材料(2人分)

- ◆温かいご飯・金のいぶき 200g ◆梅干し・種を除く 1個
- ◆青じそのせん切り 2枚分(2g) ◆もみのり 少々 ◆しょうゆ 小さじ2
- <A> ◇湯 2カップ ◇「お塩控えめの・ほんだし」 小さじ1・1/2
- ◇「瀬戸のほんじお」 少々

作り方(調理時間: 10分)

- 【1】ご飯を2等分にし、おにぎりを作る。
- 【2】フッ素樹脂加工のフライパンに【1】のおにぎりを入れて焼く。表面に焼き色がついたら、しょうゆを塗り、再びサツと焼く。
- 【3】器に【2】のおにぎり、梅干し、しそ、もみのりをそれぞれのせ、混ぜ合わせたく<A>をかける。

※ 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。