



食材王国みやぎ通信 2020年4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4月の食材は
「クジラ」と「パプリカ」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。

【クジラ】 主な産地: 石巻市(鮎川地区)

鯨肉、捕鯨

宮城県の石巻市は、全国7カ所あるクジラの水揚げ拠点の一つです。県内では、主にミンククジラ、ニタリクジラ、イワシクジラ、ツチクジラの肉や加工品が流通、販売されており、特に産地ではよく食べられています。

クジラは捨てる箇所がないとも言われ、日本では古くから肉や油だけでなく、骨や皮を含めあらゆる部位が活用され捕鯨の盛んな地域では様々な文化が形成されてきました。

IWC(国際捕鯨委員会、昭和23年設立、昭和26年加盟)に加盟後も、鯨肉はタンパク源として食され、特に第二次世界大戦後の食糧難の際には、流通保存技術の進歩と相まって牛肉や豚肉の代替食材として全国に鯨肉が広がりました。

昭和63年に商業捕鯨を停止(IWCでは昭和57年に商業捕鯨一時停止が決定)して以降は、南極海と北西太平洋での調査捕鯨の際に捕獲された鯨肉が流通していましたが、令和元年7月に科学的な資源管理の下で日本沿岸での商業捕鯨が再開され(約30年ぶり)、今まで以上に新鮮な鯨肉が販売されることとなりました。

特徴と栄養素

食用となる部分は様々で、赤身の他、皮や尾の身、さえずり(舌)、畝須(うねす)などがあります。なかでも赤身は「高タンパク」「低脂肪」「低カロリー」のヘルシーなお肉で、牛肉に似ているとも言われており、抗疲労機能をもつ「バレニン」も豊富に含まれ、疲労防止・回復に効果があるスタミナ食としても知られています。



※イラスト提供: 一般財団法人 日本鯨類研究所

調理方法と購入場所

鯨肉はお刺身の他、竜田揚げ、大和煮、はりはり鍋、すき焼き、くじら汁、ステーキ、焼き肉、味噌焼き、カツなど様々な調理方法で食べられています。

赤身は、冷凍や生の状態で量販店や物産店などで購入することができます。冷凍のものは、急速解凍すると旨味成分を含むドリップ(肉汁)が多く流れ出てしまいますので、低温(チルド室)で一晩ゆっくり解凍すると、ドリップが出るのを抑えられます。これまで食べたことのある方もそうでない方も、是非ご賞味ください。



クジラ肉の山椒から揚げ



レシピ提供: 味の素株式会社

材料(2人分)

- ◆クジラ肉: 200g
- ◆薄力粉: 適量
- ◆リーフレタス・ミニトマト: 適宜
- <A> ◇「ほんだし」: 小さじ1/2
- ◇山椒: 小さじ1
- ◆「ピュアセレクト マヨネーズ」: 大さじ1
- ◆「AJINOMOTO サラダ油」: 適宜
- ◇しょうゆ: 大さじ1
- ◇酒: 小さじ1
- ◇「アジシオ」: 小さじ1/4

作り方

- 【1】クジラ肉は食べやすい大きさに切り、<A>で下味をつけて10分ほどおき、マヨネーズをクジラ肉の表面にからめて小麦粉をまぶす。
- 【2】揚げ鍋にサラダ油を180℃に熱し、【1】のクジラ肉をこんがり色づくまで揚げ、油をきる。を合わせて山椒塩をつくる。
- 【3】器に【2】のクジラ肉を盛り、リーフレタス・ミニトマト等を添え、【2】の山椒塩を振りかけて仕上げる。

【パプリカ】

主な産地：石巻市(12月～9月)、栗原市(5月～1月上旬)、登米市(6月～12月上旬)、山元町(7月～12月末)です。

パプリカとは？

パプリカは南米熱帯地方原産のナス科トウガラシ属ピーマンに分類されるカラーピーマンの一つです。果実は大きなベル型をしていて、生で食べてもほんのりとした甘みがあり、肉厚です。

パプリカには多彩な色合いの品種がありますが、特に人気の色は赤、黄、橙です。栄養素の構成はピーマンに似ていますが、ビタミンCのほか特に橙、赤、茶、黄の果実にはβカロチンが豊富に含まれています。



宮城県は全国1位のパプリカ産地！

宮城県のパプリカ生産は、平成18年、法人が栗原市において、大規模園芸施設でパプリカ生産を開始したのを皮切りに、県北を中心に拡大しました。このことにより、平成20年産全国第4位だったパプリカ生産量(250t(出荷量235t))は、平成22年産では404t(出荷量387t)と、茨城県(569t)に次いで全国2位となりました。平成23年には国内最大のパプリカ産地となることが期待されていましたが、東日本大震災により栽培施設が大きな被害を受け、平成23年度の生産量は大きく減少することとなりました。被害を受けた施設は年度内に復旧が完了し、平成24年度には全国1位の生産量と出荷量となりました。さらに平成28年度には、パプリカを栽培する法人が石巻市に設立され、宮城県のパプリカ生産は一層の発展を見せています。



選び方・保存方法

全体の色が均一で濃く、表面が艶やかで張りのあるものを選びます。へたの色も緑が鮮やかなものが良いとされています。湿気があると傷みやすく、保存温度が低すぎると低温障害を起こしてしまうため、水分をしっかりと切り、ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

パプリカのきんぴら



レシピ提供：味の素株式会社

材料(2人分)

- ◆パプリカ(赤)：1/2個
- ◆厚切りベーコン：40g
- ◆パプリカ(黄)：1/2個
- ◆「AJINOMOTO サラダ油」：小さじ2
- <A>
- ◇「ほんだし」：小さじ1/2
- ◇しょうゆ：小さじ2
- ◇みりん：小さじ2
- ◇砂糖：小さじ1
- ◇いり白ごま：小さじ2

作り方

- 【1】パプリカは細切りにし、ベーコンは5mm幅の拍子木切りにする。
- 【2】フッ素樹脂加工のフライパンにサラダ油と【1】のベーコンを入れて熱し、【1】のパプリカを加えてしんなりするまで炒める。
- 【3】混ぜ合わせた<A>を【2】に加えて炒め合わせ、いり白ごまも加えて仕上げる。

※ 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。