



# 食材王国みやぎ通信 2020年12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12月の食材は  
「せり」と「カキ」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。

## 【せり】

—生産状況— (平成30年産) [H30年産地域特産野菜生産状況調査より]

◆作付け面積 29ha 全国で1位 ◆収穫量 443t 全国で1位 ◆出荷量 415t 全国で1位

## 来歴・特徴

千年もの永きにわたり栽培され続けてきた野菜で、密生して競い合うように生長するので『せり』(競り)の名がついたと言われています。県内での栽培のはじまりは、江戸時代初期に現在の名取市で、野生せりを栽培していたとの記録があります。  
せりは、田に地下水などを利用して水を入れて栽培します。水に浸っている部分が茎として生長するので、生長に合わせて水位を管理していきます。また、収穫・調整時にも洗浄のため水を必要とするので、産地にはきれいでかつ多量の水が採取できる水源があります。



## 宮城県での栽培

県内産の約5～6割は名取市、約3割は石巻市で生産されています。名取のせりは『仙台せり』、石巻のせりは『河北せり』というブランド名で出荷されています。  
現在宮城県産のせりの地理的表示(GI)保護制度への登録に向けた動きが進んでおり、『河北せり』は登録申請中、『仙台せり』は申請協議中です。  
宮城のせりは、鍋物商材や正月のお雑煮用として9月～3月に出荷される“根せり”と、春を感じるお花見用食材として4月～6月に出荷される“葉せり”があり、夏場の一時期を除きほぼ周年出荷されています。“根せり”は根がついていて一般的によく見られるせりで、歯ごたえと強い香りが特徴です。厳寒期は一番風味がありおいしいとされています。  
“根せり”を好む人の中には、「根部が最も美味」とする人も多いです。“葉せり”は主に春に伸びた新芽を摘んで出荷するもので、さわやかな香りとやわらかさが特徴です。

## 選び方・保存方法

緑色があざやかで、しおれがなくシャキッとしているものがベストです。  
高温や乾燥に弱いので、湿らせた新聞紙やキッチンペーパーなどでくるんでポリ袋に入れるかラップし、冷蔵庫に立てて保存して下さい。  
近年テレビなどにも取り上げられた『せり鍋』が有名ですが、お雑煮や酢味噌和えにしても、爽やかな香りが引き立ちおいしいです。



## せりとほうれん草のおひたし



レシピ提供: 株式会社Mizkan

### 材料(2人分)

- ◆せり: 1/2束(85g)
- ◆かつお節: 1/2カップ
- ◆ほうれん草: 1/3束(100g)
- ◆ミツカン 味ぽん®: 適量

### 作り方

- 【1】せり、ほうれん草はサッとゆでて冷水に取り、水気を絞って4cm長さに切る。  
ほぐしながらボウルに入れてさっと混ぜ合わせる。
- 【2】【1】を器に盛り、かつお節をのせて、「味ぽん」をかける。

## 【カキ】

—生産状況—（平成30年産）[H30年農林水産統計より]

◆生産量 26,086t（全国2位）

## カキも充実！宮城県

日本で養殖されている「カキ」は、最も一般的で生産量の多いマガキ、大ぶりで夏でも美味しいイワガキ、一口ガキとして人気のあるイタボガキなどが知られています。

宮城県は国内有数のカキの産地で、平成30年の農林水産統計によると、生産量は約2万6千トンと、広島県に次ぐ全国第2位の実績を誇ります。

県内で養殖されているのはマガキで、主な産地は石巻市、南三陸町、東松島市...となりますが、それぞれの産地が、カキの成長や漁場に合わせた特色ある手法で養殖しているため、同じマガキでも、産地によって大きさや味などの特徴が異なります。

3年かけてじっくり育てられる「唐桑もまれ牡蠣」、栄養豊富な北上川の恵みを受けて育つ「万石浦カキ」、本県で商品開発された小ぶりで甘みの強い「あまころ牡蠣」など、様々なブランドカキが切磋琢磨しています。



## カキの養殖

カキの養殖は、稚貝が付着したホタテの殻をロープに結びつけ、海中に設置したやぐらや延縄、海面に浮かべた筏にぶら下げて成長を促す「垂下式」という方法で行われています。

松島湾や万石浦などの養殖場の近くをお通りの際は、周りの景色だけでなく、カキの養殖施設にも目を向けてみてください。特に、干潮時に海面から姿を現したやぐらがずらっと並んでいる風景は、壮観です！



## カキを食べよう！

清浄な海域で育つ宮城県のカキは、素材の良さを直接感じるができる生食用の割合が高いことでも知られています。その他の食べ方としては、カキフライ、焼きガキ、カキ鍋、蒸しガキ、炊き込みご飯など、さまざまな料理で美味しくいただくことができます。

食味の良さだけでなく、「海のミルク」と言われるほど栄養も豊富で、特に疲労回復に効果があるとされるグリコーゲンや肝機能を回復、向上させる働きがあるとされるタウリンを多く含むことが知られています。

これから寒さが増すとともに旬を迎えるカキをぜひご賞味ください！

## カキのチリソースふわとろ卵



レシピ提供：味の素株式会社

### 材料(4人分)

- ◆カキ(むき身)：200g
- ◆卵：2個
- ◆「瀬戸のほんじお」：適量
- ◆「Cook Do」干焼蝦仁用3～4人前：1箱
- ◆「AJINOMOTO サラダ油」：大さじ3
- ◆片栗粉：大さじ2
- ◆砂糖：小さじ1
- ◆長ねぎ：1本

### 作り方

- 【1】カキは塩水でふり洗いし、キッチンペーパーで水気を拭き取り片栗粉をまぶす。長ねぎはみじん切りにする。卵は溶きほぐし砂糖、塩を加えて混ぜ合わせる。
- 【2】フライパンに油大さじ1を熱し、【1】の溶き卵を入れて、半熟状になったら火を止め、皿に盛る。
- 【3】フライパンに油大さじ2を熱し、【1】のかきを入れ、両面に薄く焼き色がついたら「Cook Do」、【1】のねぎを加え炒める。
- 【4】【2】の皿に盛る。

※ 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。