



食材王国みやぎ通信 2020年2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2月の食材は
「メカジキ」と「宮城野豚」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。

【メカジキ】 主な産地: 気仙沼市

分類と生態

メカジキは、スズキ目メカジキ科に分類されるカジキの一種です。
カジキ類(スズキ目メカジキ科とマカジキ科)は突出した吻を持っ
ています。“カジキマグロ”と呼ばれることがありますが、マグロ類(スズキ目サバ科)の仲間ではありません。
宮城県では、メカジキの他に、マカジキやクロカジキなどが水揚げされますが、メカジキはカジキ類の中でも
大型になります。産卵盛期は2～8月で、産卵期に向かう秋から冬にかけて脂が乗り、濃厚な味わいになります。



水揚げ日本一

宮城県はメカジキの水揚量が全国1位(平成30年)で、水揚量の全国シェアは約3割を誇っています。大部分が
はえ縄漁で漁獲されますが、伝統的な漁法「突きん棒漁」でも漁獲されます。

食材としての特徴, 調理方法, 選び方

メカジキは、タンパク質を多く含み、DHAやカリウム、ビタミンD、グルタミン酸も多く含む優れた食材です。さらに、
調理しやすく、淡泊で食べやすいのが特徴です。一般的な煮込み料理や焼き料理、揚げ料理の他、すき焼きやしゃぶ
しゃぶといった色々な調理方法で食べられています。加熱調理の際には火を通しすぎると身がパサつきますので注意
しましょう。

鮮度の良いものは刺身や海鮮丼で頂くのがおすすめ。特に、脂の乗りが良い秋から春先にかけての時期は、旨味
が濃厚でマグロのトロのような味わいです。背びれの付け根の部位は「ハーモニカ」と呼ばれ、
一尾から採れる量が少なく知る人ぞ知る食材で、産地を中心に炭火焼きや煮付けで食べられ
ています。是非ご賞味頂きたい一品です。



店頭で購入する際に選ぶポイントとして、切り身は肉が透明感のある淡いピンク色でツヤと
張りがあるもの、血合いは赤色が鮮やかなものを選びましょう。黄・褐色がかかっているものや
切り身の角が崩れているものは、鮮度が落ちているかもしれませんので加熱調理しましょう。

メカジキの魚ピザ

レシピ提供: カゴメ株式会社



材料(2人分)

- ◆メカジキ: 2切れ ◆塩: 少々 ◆こしょう: 少々
- ◆小麦粉: 適宜
- ◆カゴメ濃厚仕立てのトマトソース: 大さじ3
- ◆ピザ用チーズ: 40g ◆オリーブ油: 大さじ1/2

作り方

- 【1】メカジキは両面に塩・こしょうをふり、軽く小麦粉をはたきつけ
フライパンにオリーブ油を熱し、両面に焼き色をつける。
- 【2】【1】に濃厚仕立てのトマトソースを塗り、フタをして3～5分蒸し
焼きにする。メカジキに火が通りチーズが溶けたら完成！

【宮城野豚】 主な産地：県内全域

宮城野豚(ミヤギノポーク)

宮城県で改良したランドレース種「ミヤギノL2」由来の雌豚に産肉能力の優れたデュロック種「しもふりレッド」の雄豚を交配して作られるのが宮城野豚です。きめが細かく光沢のある肉質とやわらかくてコクがある風味が特徴的です。

宮城野豚に仕上げ期の2ヶ月間、お米を与えて育てた「宮城野豚みのり」は、旨味成分であるオレイン酸が増加し、肉質もやわらかくなって甘みが増したブランド豚です。出荷量は宮城野豚と宮城野豚みのり合わせて20,000頭程度です。

しもふりレッドとは？

長年の歳月をかけ宮城県で造成したデュロック種の系統豚です。肉質に優れ、「さし」がよく入る性質から、宮城野豚の掛け合わせに用いるのはもちろん、純粋種としても出荷されています。しかし、純粋種は繁殖力が高くなく飼育も難しいため、生産量は極端に少ないのが現状で、希少なブランド豚です。



＜宮城野豚＞

豚の主な品種について

豚の品種には、繁殖性(産子数、泌乳量)、産肉性(肉量)、肉質にそれぞれ特徴があり、バランスのいい豚を生産するため、掛け合わせて雑種として生産することが多いです。特に日本では、3品種を掛け合わせた「三元豚」として生産するのが一般的です。

【ランドレース種】産子数が多く、泌乳量も多いため、育成率が高い。また発育がよく、赤肉率が高い。

【大ヨークシャー種】産子数が多く、高い繁殖能力。赤肉と脂身のバランスがよく加工向き。

【デュロック種】産子数は少ないが、肉質が良い。一般に「赤豚」と呼ばれる。

【パークシャー種】産子数は劣るが、肉質・脂肪質に優れる。一般に「黒豚」と呼ばれる。



宮城野豚の紅茶煮

出典：キリンビールホームページ
「キリンレシピノート」



材料(4人分)

- ◆豚肩ロース肉：500g(かたまり・たこ糸で縛ったもの)
- ◆ゆで卵：4個
- ◆キリン 午後の紅茶 おいしい無糖：3本(1500ml)
- ＜A＞◆しょうゆ：カップ1・1/2 ◆みりん：カップ1・1/2
- ◆貝割れ菜：適量 ◆白髪ねぎ：適量
- ◆ミニトマト(4等分に切る)：適量

作り方

- 【1】鍋に「キリン 午後の紅茶 おいしい無糖」を沸かして豚肉を入れ、煮立ったらアクを取り、落としぶたまたは数ヶ所穴を開けたクッキングシートをかぶせ、弱火で約40～50分ゆでて、ゆで汁に入れたまま粗熱を取ります。
※ゆで上がりの目安は、肉の中央を押すとかたく感じる程度に。また、竹串を刺して、澄んだ汁が出てくればOKです。
- 【2】別の鍋に＜A＞をひと煮立ちさせます。
- 【3】容器またはビニール袋に、豚肉と【2】を3/4量入れ、別の容器またはビニール袋に、ゆで卵と残りの【2】を入れて、それぞれ2～3時間漬け込み、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れてください。
- 【4】豚肉とゆで卵をお好みの大きさに切って器に盛り、貝割れ菜、白髪ねぎ、ミニトマトを飾ります。
※お好みで漬けだれにすり白ごまを混ぜたものや、からしを添えてお召し上がりください。

※ 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。