



食材王国みやぎ通信 2020年7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7月の食材は
「きゅうり」と「イワシ」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。

【きゅうり】 主な産地: <きゅうり> 登米市、石巻市など <もろきゅうり> 白石市、蔵王町、栗原市など

歴史等

きゅうりはインドのヒマラヤ山麓で、3000年前から栽培され、日本には中国を經由し平安時代に渡来しました。「胡瓜」とも書きますが、これは中国西部にあった国の「胡」に由来します。しかし、江戸時代までのきゅうりは苦かったため、栽培が盛んになったのは品種改良が行われ始めた明治以降です。(切り口が徳川葵の紋に似ているので食べられなかったとも...)
世界中で500品種もあり、白いぼ種(トゲが白色)、黒いぼ種(トゲが黒色)、ピクルス専用種(短い楕円形)、いぼ無し種、四葉種(表面がちりめん状)等があります。また、接ぎ木による台木利用で、果実表面を保護する白い粉(ブルーム)が出ない、見た目のよいブルームレスきゅうりが主流となっています。



みやぎのきゅうり

- 出荷量は全国13位(H30統計)
宮城県は6つの指定産地(栗原、登米など)をもつ「きゅうり」の産地で、一年中栽培されています。仙台市場における7~8月の入荷量は、宮城県産が約8割を占めています。一部は、夏秋期を中心に京浜市場にも出荷されています。
- 『もろきゅうり』も主産県
きゅうりを若採り(10cm程度)したもので、もろみ味噌をつけて丸ごと食することから名付けられました。宮城県は高知県と並ぶ産地で「冬場の高知、夏場の宮城」と呼ばれるほど有名で、県内市場だけでなく京浜市場等にも出荷されています。

夏の暑さ対策に

- 「夏はクールに、キュウリビズ®！」
東北地方は夏秋きゅうりの主産地であり、JA全農福島が平成18年度に消費拡大のため、「キュウリビズ®」という造語を活用し、キュウリの旬となる7月から9月にかけて首都圏でPR活動を行ったのがはじまりです。平成19年度からはJA全農みやぎも参画し東北4県で、平成20年度からは東北6県合同での消費PRを行っています。
なお、「キュウリビズ®」は平成19年3月に商標登録(全農)されました。
- 夏バテ防止にいかが！
きゅうりの成分の95%は水分で体を冷やす効果があります。一方、多く含まれるカリウムは体内の塩分の排出を助け、利尿効果もあります。また、ウリ科特有の苦味成分クルビタシンは唾液や胃液分泌を促し、緑鮮やかな見た目とともに食欲を増進させるので、暑い夏に旬のきゅうりを食べることは理にかなっています。(全農HPより)



8月31日は『野菜の日』
1983(昭和58)年に食料品流通改善協会等が、もっと野菜について認識してもらうために制定。
野菜の日には、きゅうりの漬物とビールで暑さも吹き飛ばすかも？

選び方・保存法

太さが均一で、鮮やかな緑色で、トゲが立ってハリとツヤのあるものを選びましょう。
曲がりきゅうりは生育途中の栄養状態によるもので、鮮度や味、栄養には大きな影響はなく、安価に購入できます。
急激な温度変化は苦味の原因になり、低温はビタミンCを減少させるので、冷やしすぎには注意しましょう。また、乾燥しないようにポリ袋に入れ、密閉せずに野菜室にヘタを上にして立てて入れておくと4~5日保存できます。

トマトケチャップだけで！超簡単ピクルス

レシピ提供:カゴメ株式会社



- 材料(4人分)
- ◆きゅうり:1本
 - ◆カゴメトマトケチャップ:適量
 - ◆ミニトマト:100g
 - ◆セロリ:50g
 - ◆にんじん:50g

- 作り方.....
- 【1】ミニトマトはヘタをとり、つまようじで数か所、穴をあける。野菜は棒状に切る。
 - 【2】トマトケチャップを半量の水と混ぜ合わせる。(例:トマトケチャップ200g+水100ml)
 - 【3】【2】に【1】の野菜を漬け込み、冷蔵庫で一晩おく。

【イワシ】 主な産地: 石巻市、女川町、気仙沼市

大衆魚から高級魚、再び大衆魚に

一般的に「イワシ」と呼ばれる魚の仲間としては、マイワシ、ウルメイワシ、カタクチイワシ等が知られていますが、中でも代表的なものがマイワシです。

マイワシは、数十年周期で資源量が大きく変動する魚で、1980年代には全国で年間400万トンを超える漁獲量があり、大衆魚の代表と言われてきましたが、その後急激に漁獲量は減少しました。2000年代には年間数万トンにまでおちこみ、価格の上昇と共に高級魚の仲間入りをします。その後徐々に漁獲量は増加に転じ、2010年代には50万トン程度にまで回復しており、再び買い求め易くなっています。



宮城県内では、主に石巻市、女川町、気仙沼市で水揚げされ、特に石巻魚市場は東北地方で最も多い水揚量を誇ります。主に定置網、まき網によって漁獲され、近海の大中小型まき網漁に加え、近年では金華山周辺の大形定置網漁による漁獲が多くなってきました。

優良健康食材

マイワシの食材としての用途は多岐にわたり、鮮魚としての利用はもちろん、塩干品や缶詰、魚醤などにも加工されます。また、養殖魚の餌料としても重要であり、幅広く、日本の水産業を支えている魚種と言うことができます。

栄養成分としては、ビタミン類、カルシウム、鉄分等が豊富に含まれており、肌や筋肉、骨の維持・形成や貧血の防止等に役立つとされています。

また、血栓の予防に効果があると言われるEPA(エイコサペンタエン酸)や脳の働きを高める効果があると言われるDHA(ドコサヘキサエン酸)などの高度不飽和脂肪酸も多く含まれている優良な健康食材です。

今が「旬」真っ只中の「マイワシ」

宮城県周辺では、年によって多少のずれはありますが、金華山周辺で5月頃からまとめて漁獲されはじめます。その後、6月から7月にかけて梅雨の頃に漁獲されるマイワシは特に「入梅イワシ」と呼ばれ、脂の乗りが良いことで知られています。新鮮なものは刺身やお寿司で、その他にも焼く(串焼き、干物等)、煮る(梅干し煮等)、揚げる(フライ、天ぷら等)、オイルサーディンなど、様々な調理方法を楽しむことができ、特に、全長20センチを超える大型のもの(大羽イワシ)の刺身は、マグロのトロにも並ぶほど、非常に美味であるとされています。ぜひ、ご賞味ください！



イワシとごぼうの梅煮

レシピ提供: 味の素株式会社



材料(5人分)

- ◆イワシ: 5尾
 - ◆ごぼう: 1本分
 - ◆しょうが: 1かけ
 - ◆梅干し: 3個
- <A>
- ◆水: 2・1/2カップ
 - ◆しょうゆ: 大さじ4
 - ◆みりん: 大さじ4
 - ◆酒: 大さじ4
 - ◆砂糖: 大さじ2
 - ◆「ほんだし」: 小さじ1
 - ◆しょうがのせん切: 少々

作り方

- 【1】イワシは頭とワタを取り水洗いする。ざるにのせて熱湯をかける。ごぼうは4cm長さに切ってからタテ半分に切る。しょうがは薄切りにする。
 - 【2】鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら、【1】のイワシ、ごぼう、しょうが、梅干を加え、落としぶたをして弱火で30分ほど煮る。
 - 【3】器に盛り、煮汁をかけ、せん切りしょうがをのせる。
- * 煮汁が沸騰してからイワシを加えるとアクが出にくくなります。

※ 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。