



食材王国みやぎ通信 2020年6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6月の食材は
「ズッキーニ」と「ホヤ」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。

【ズッキーニ】主な産地: 栗原市

生産状況

◇作付け面積 11 ha 全国で6位 ◇収穫量 143トン 全国で7位！
(H28農林水産統計 地域特産野菜生産状況調査 ※より) ※隔年調査

【ズッキーニとは？】

ズッキーニはウリ科カボチャ属の一年生の果菜で、果実の外見はキュウリに似ていますが、カボチャ(ペポカボチャ)の仲間です。主に緑果種と黄果種があります。

果実は開花して4-5日後の幼果(長さ20cm程度のもの)を食用とします。フランス料理やイタリア料理の食材として知られ、南仏の野菜の煮込み料理「ラトウイユ」には欠かせない食材として知られています。また南米でも一般的な食材として知られています。油との相性も良く鉄板焼き、フライなどにも向きます。生で食べる場合には、果皮を剥くか薄くスライスして食されます。栄養素はビタミンC、ビタミンK、葉酸を多く含み、カロリーの低い野菜です。



【栗っこズッキーニ】

宮城県栗原市は、東北有数のズッキーニ産地です。栽培農家は70軒ほどで、約10ha栽培しています。出荷期間は4月から11月頃までで、最盛期は6月から7月までです。ズッキーニの旬は夏ですが、暑すぎると育ちにくくなります。栗原市では真夏でも夜が涼しいため、昼の日差しをたっぷり浴びてズッキーニがすくすく育っています。

新みやぎ農業協同組合栗っこ地区本部・栗原市・宮城県栗原農業改良普及センターでは、ズッキーニ生産拡大プロジェクト「Z-1(ズッキーニ-1億円)」を立ち上げ、生産と消費拡大に取り組んでいます。令和元年度は、栗原産ズッキーニの認知度向上と消費拡大を図るため、7月3日(水曜日)から7月16日(火曜日)まで、仙台市内の飲食店において、栗原産ズッキーニを使った料理フェア「くりはらズッキーニウィーク」を開催しました。

新鮮なズッキーニをお届けするため農家は日の出とともに収穫を始めます。丹精込めて栽培した「栗っこズッキーニ」を是非ご賞味ください。



ねじりほんによ
(栗原市の
マスコット
キャラクター)

ズッキーニとえびのマヨネーズソテー



材料(4人分)

- ◆ズッキーニ: 1本
- ◆えび: 12~16尾
- ◆マッシュルーム: 8個
- ◆「AJINOMOTO オリーブオイル」: 大さじ1
- ◆「ピュアセレクト マヨネーズ」: 大さじ1と1/2
- ◆塩: 少々
- ◆こしょう: 少々

作り方

- 【1】えびの殻と背ワタを取る。ズッキーニは輪切りにし、マッシュルームは縦半分に切る。
- 【2】フライパンにオリーブオイルを熱し、【1】のズッキーニ・マッシュルームを焼き色がつくまで炒め、【1】のえび、マヨネーズを加えさっと炒め、塩、こしょうで味を調える。

レシピ提供: 味の素株式会社

【ホヤ】 主な産地: 女川町, 石巻市, 南三陸町, 気仙沼市

宮城県を代表する食材ホヤ

生産量全国1位を誇る、宮城を代表する三陸の味覚「ホヤ」。「みやぎのさかな10選」の一つで、3～4年かけて養殖され、主に6月から8月にかけて水揚げされます。

現在、宮城県産の美味しいホヤをもっと多くの方々に食べていただけるよう、ホヤの魅力のPRや消費拡大への取組みが国内外で行われています。



栄養豊富な夏の味覚

「海のパイナップル」とも呼ばれており、新鮮な身は鮮やかなオレンジ色で、さわやかな甘みとふくよかな磯の香り、一度食べたらクセになる独特の風味や旨みを持っています。また、苦味、酸味、甘味、塩味、旨味の五つの味を併せ持っており、食べた後に水を飲むと口の中に甘く爽やかな味わいが広がります。

ホヤは、グリコーゲン、ビタミンB12、亜鉛、鉄などのたくさんの栄養素を含んでいます。冬の産卵後に身を太らせ始め、初夏(6～7月)になると、グリコーゲンが冬に比べて約8倍になり、旨味と甘味が増す最も美味しい時期となります。

水揚げしたばかりのホヤをその場で食べるのが最も美味しいと言われるほど、ホヤは新鮮さが命。最近では冷凍技術が向上したことで、旬のときに水揚げされたホヤが、場所や季節を問わず美味しく食べられるようになってきています。



ホヤ料理、続々！

代表的な食べ方は、刺身や酢の物です。また、加熱しても非常に美味で、蒸しホヤ、串焼き、バター焼き、唐揚げ、天ぷら、パスタ、良い出汁もでることから、お吸い物、鍋、ラーメンの具等、様々な料理が考案されています。

お店で選ぶ際は、殻付きの場合は赤色が強く硬いもの、剥き身の場合はオレンジ色が鮮やかで身の厚いものを選びましょう。

気仙沼市観光キャラクター
「海の子 ホヤぼーや」



ホヤのレモンスパゲッティ

材料(2人分)

- ◆ホヤ(むき身): 100g
- ◆スパゲッティ(乾): 160g
- ◆サラダ油: 大さじ1(12g)
- ◆ハウスおろし生にんにく(大容量): 小さじ1(6g)
- ◆塩昆布: ふたつまみ
- ◆バター: 20g
- ◆しょうゆ: 小さじ2(12g)
- ◆ハウス一味唐辛子: 少々
- ◆ハウスレモンペースト: 大さじ1(15g)
- ◆万能ねぎ(小口切り): 10g

作り方

- 【1】ホヤは一口大に切っておく。
- 【2】たっぷりの熱湯に塩(分量外)を加え、スパゲッティをゆで始める。
- 【3】フライパンにサラダ油・にんにくを入れて熱し、ホヤを炒める。
塩昆布・バター・しょうゆ・一味唐辛子を加え、次に【2】のパスタとゆで汁(50ml位)を加えて混ぜる。
火を止めてレモンペーストを加えて全体を混ぜる。
- 【4】皿に盛り付け、万能ねぎを散らす。



レシピ提供: ハウス食品株式会社

※ 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。