



# 食材王国みやぎ通信 2020年3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3月の食材は  
「ワカメ」と「メカブ」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。

【ワカメ・メカブ】 主な産地: 気仙沼市, 南三陸町, 石巻市

## 「三陸ワカメ」と「メカブ」

宮城県のワカメの水揚げ量は、岩手県に次いで全国第2位(平成30年)です。宮城県が位置する三陸沿岸は山や川に恵まれ栄養塩が豊富で、沖合は親潮と黒潮が交わる世界三大漁場であるため、品質の良いワカメが育ち、「三陸ワカメ」と呼ばれています。

内湾で養殖されたものは葉肉が薄く柔らかいのが特徴で、外洋のものは葉肉が厚く歯ごたえが良いのが特徴です。ワカメの根元にあるひだ状の部分は「メカブ」と呼ばれ、食感も楽しめる健康食材として親しまれています。



## 豊富な栄養素

ワカメは、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、ヨウ素、鉄などのミネラルや、ビタミンなど、不足しがちな栄養素を豊富に含むことから「海の野菜」とも呼ばれています。また、大腸の動きを活発にするアルギン酸や免疫の働きを活発にするなど様々な機能を有するフコイダンという食物繊維も多く含まれています。

栄養豊富でしかも低カロリー。美容と健康に最適な自然食品の優等生と言えます。



## 旬の「生ワカメ」、食感の「メカブ」

加熱後の塩蔵ワカメは周年流通していますが、1月になると初物の「生ワカメ」が出荷されます。葉が柔らかいのが特徴で、あまり手を加えずさっと湯通しすると磯の香りと歯触りを楽しめます。長期保存が利かないので、産地・宮城ならではの季節限定の贅沢な食材です。生のメカブはよく洗い、芯を取り除いた後、沸騰したお湯で全体が緑色になるまで茹で、冷水でしめると鮮やかな緑色となり歯ごたえも良くなります。そして細かく刻むと粘りが出てきて、より色と食感を楽しむことのできる食材となります。

今が旬のワカメやメカブを是非ご賞味ください。





## ワカメのごま豆乳しゃぶしゃぶ



レシピ提供: 株式会社 Mizkan

### 材料(4人分)

- ◆生ワカメ(又はポイルワカメ): 200g ◆豚肉 しゃぶしゃぶ用: 200g ◆レタス: 1/4個
- ◆にんじん: 1/2本 ◆水菜: 1/2袋 ◆ミツカン ごま豆乳鍋つゆストレート: 1袋
- ◆ミツカン 味ぽん®: 適宜

### 作り方

- 【1】ワカメは食べやすい大きさに切る。レタスは食べやすい大きさにちぎる。水菜は根を落として長さを3等分に切る。にんじんはピーラーで薄切りにする。
- 【2】鍋に「ごま豆乳鍋つゆストレート」をよくふってから入れて火にかけ、煮立たせる。
- 【3】具材を【2】でしゃぶしゃぶしていただく。  
※お好みで「味ぽん®」をつけてもおおいしく召上がります。

## メカブとしらすの厚焼き卵



レシピ提供: 味の素株式会社

### 材料(4人分)

- ◆卵: 4個 ◆めかぶ: 50g ◆しらす干し: 25g ◆「AJINOMOTO サラダ油」: 適量
- ◆大根おろし・しょうゆ: 適量

### <A>

- ◆「ほんだし」: 小さじ1/4 ◆湯: 50ml ◆みりん: 大さじ1 ◆「瀬戸のほんじお」: 小さじ1/4

### 作り方

- 【1】調味料<A>は予め混ぜておく。ボウルに卵を割り入れてほぐし、<A>を入れて混ぜ、メカブ、しらすを加えてさらによく混ぜる。
- 【2】卵焼き器を熱し、サラダ油をキッチンペーパー等でなじませて、【1】の卵液玉じゃくし1杯分を流し入れ、軽くかき混ぜて表面を焼き固める。向う側から手前に巻く。
- 【3】【2】の卵を向こう側に送り、再度、卵焼き器にサラダ油適量をなじませ、再び【1】の卵液を流し入れ、巻いた卵を持ち上げて卵液を流し込む。同様に向う側から手前に巻き込み、これを繰り返し焼く。
- 【4】焼き上がったらアルミホイル等でくるみ、そのまま10分(時間外)ほど置く。食べやすい大きさに切って器に盛り、大根おろしを添えてお好みでしょうゆをかけていただく。

## ～令和元年度「食材王国みやぎ」推進優良活動表彰～

令和2年1月28日に「食材王国みやぎ」推進パートナーシップ会議第11回大会(宮城県主催)が開催され、「地産地消の推進」と「食のブランド化」に積極的に取り組み、食材王国みやぎの推進のために優れた活動をされた法人・団体が表彰されましたので、御紹介します。

### ■地産地消部門

受賞者	取組タイトル・概要
○大賞 ブルーファーム株式会社 (大崎市)	「農ドブル」 鳴子温泉の旅館と農家が連携し、湯治客に里山料理を振る舞うケータリングサービスである「農ドブル」を通じて地域振興に取り組む。
○特別賞 会席料理 丸勝 (栗原市)	「料理は文化・地産地消でおもてなし」～くりはらの食と産物を次世代に伝える食育活動～ 栗原の食材を使った料理を提供しながら、地域の伝統食の伝承や栗駒山ジオパークを「食文化」の観点から伝える食育の活動も行う。
矢本浅海漁業研究会 (東松島市)	「海の先生」 地元の小中学生やノリ養殖業に関心のある消費者に対し、魚食普及活動を実施した。

### ■ブランド化部門

受賞者	取組タイトル・概要
○大賞 かたい信用 やわらかい肉 肉のいとう (仙台市)	「創業52年、肉のいとう『仙台牛』ブランド化への挑戦。」 「仙台牛をもっと身近に」をコンセプトに、弁当や加工品等、仙台牛を使った多くの商品の開発・販売を行う。
山元いちご農園株式会社 (山元町)	「いちご農家が作るいちごのワイン～真実のいちごワイン～」 自社ワリナリーにて農園産のいちごを使い、醸造まで一貫して作るという日本初の試みを行っている。また、総合農園の経営を幅広く行い、農業を通じて地域活性化・雇用創出の推進に取り組む。

※ 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。