



食材王国みやぎ通信 2020年11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11月の食材は
「はくさい」と「かまぼこ」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。

【はくさい】

—生産状況— (平成30年産) [H30年産野菜生産出荷統計より]
◆作付け面積 458ha 全国で9位 ◆収穫量 9,690トン 全国で16位 ◆出荷量 3,780トン 全国で21位

宮城県内のはくさい産地

主な出荷時期 11月～2月
県内主産地は石巻地域、加美地域(加美町、色麻町)、名取岩沼等
※加美地域は秋冬はくさいの指定産地



はくさいの歴史

はくさいは英語名で「Chinese cabbage」といわれるように、中国北部が栽培種の原産地とされ、10～11世紀頃から中国で栽培されています。日本への渡来は意外にも遅く明治初期(明8年)。その際も採種が困難であまり普及しませんでした。その後、日清戦争、日露戦争において当時の日本兵が旧満州・朝鮮で大きく結球したおいしいはくさいの種子を日本に持ち帰り試作を繰り返したのが全国的に広まるきっかけでした。第二次世界大戦前から主要野菜としての地位を占めてきましたが、家庭ではくさい漬けをする機会が減り、食生活の洋風化の影響もあって近年作付面積は減少傾向にあります。中国から各地に導入された種をもとに、宮城、愛知、石川で、それぞれ松島群、野崎群、加賀群という、日本のはくさいを代表する三大品種群が作り出されています。

伝統野菜『仙台白菜』

大正から昭和初期にかけて、宮城県ははくさいの全国有数の産地で、「仙台白菜」として首都圏で親しまれていたと言われています。当時、栽培されていた品種は、改良が進むにつれて別の品種に切り替わって行きましたが、近年の伝統的な野菜への関心の高まりから、一部の産地において、当時の品種「松島純二号」を復活させて「仙台白菜」として販売する取組が行われています。

選び方・保存方法

外葉は色鮮やかで、白い部分につやがあるものを選びましょう。また葉の巻きがしっかりしており、全体に固くしまって重いものを選びましょう。葉先が枯れているはくさいは霜にあたって味が充実しています。カットもの場合は芯の部分に注目しましょう。カット後も中心付近は成長を続けるので、盛り上がる度合いで新鮮さがわかります。断面が平らで膨らんでおらず、根元の切り口が白いものが新鮮です。

はくさいは保存性に優れており、秋冬期は新聞紙にくるみ冷暗所で保存すれば半月は持ちます。葉菜類の中では栄養成分の減少が少ないのですが、横にすると呼吸量が増加し品質低下を招くので立てて保存しましょう。ぬれると傷むので、新聞紙の中側がぬれてきたら、新聞紙を取り換えます。カットものは栄養成分が減少しやすいので冷蔵庫に入れて早めに使いましょう。

はくさいとかきのお好み焼き風



レシピ提供: 味の素株式会社

材料(2人分)

- ◆はくさい: 2枚(200g) ◆かき水煮: 6個(60g) ◆こねぎ: 2本(15g)
- ◆「AJINOMOTO サラダ油」: 大さじ1 ◆ピュアセレクト マヨネーズ: 大さじ1
- ◆糸唐がらし: 適量 ◆白ごま: 適量
- <A>
- ◇水: 75ml ◇天ぷら粉: 3/4カップ(75g)
- ◇「Cook Do」オイスターソース: 大さじ1

作り方

- 【1】白菜は5cm長さの千切りする。こねぎは小口切りにする。
- 【2】ボウルに<A>を入れてサツと混ぜ、【1】の白菜・こねぎを加えて全体を混ぜ合わせる。
- 【3】フライパンに油を熱し【2】を流し入れ、かきをのせ、蓋をして片面がこんがり色づくまで焼き、裏返して火が通るまで焼く。
- 【4】器に【3】を盛り、「ピュアセレクトマヨネーズ」をかけ、糸唐がらしをのせ、ごまをふる。

【かまぼこ】

- ◆生産地: 塩竈市、石巻市など沿岸各地
- ◆生産量: 29,033t(全国5位) [水産加工統計調査(令和元年)]

宮城県のかまぼこ生産量

宮城県は、日本有数の「かまぼこ」の生産地です。かまぼこにはいろいろな種類がありますが、宮城県で主に生産されているものは、全国的に有名な「笹かまぼこ」と、おでんの具などで家庭でもよく使われる「揚げかまぼこ」の2種類です。

年度	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30
生産量 (t)	50,115	20,900	32,725	32,087	33,877	32,893	34,193	34,425	28,848
全国順位	1	7	3	4	3	5	3	3	5

上の表は、平成22年以降の宮城県におけるかまぼこ類生産量の推移を表しています。平成22年までは全国で1、2位を争っていましたが、震災により一時生産量が落ち、現在は生産量とともに販路やシェアの回復を図っています。

県内でのかまぼこ生産は、仙台市をはじめ、石巻市、塩竈市、気仙沼市、名取市、亶理町、松島町、南三陸町など沿岸部の各地で行われていますが、なかでも塩竈市は最大の生産地です。

笹かまぼこと揚げかまぼこ

水産練り製品の代表である「かまぼこ」。笹かまぼこや揚げかまぼこの他にも、全国各地にいろいろな種類があります。ここでは、簡単なかまぼこの分類、製品の種類を紹介します。

食品衛生法で定めている基準では、下表のとおり、大きく5種類に分類されています。

加熱操作法	製品分類
むし煮(蒸しかまぼこ)	蒸しちくわ、す巻、しんじょう等
あぶり焼(焼きかまぼこ)	焼きちくわ、笹かまぼこ、伊達巻等
湯煮(茹でかまぼこ)	はんぺん、なると、つみれ、すじ等
油あげ(揚げかまぼこ)	さつま揚げ、じゃこ天、ごぼう巻、いか巻等
くん煙(燻製かまぼこ)	燻製ソーセージ

また、農林水産省の日本農林規格(JAS)による分類では、これらに加えて、「特殊包装かまぼこ」、「風味かまぼこ」という分類があります。

「笹かまぼこ」は焼きかまぼこの代表格で、白身魚のすり身を手のひらで整形し、炭火で焼いたのが始まりとされています。「揚げかまぼこ」は、さつま揚げやじゃこ天のように各地で作られており、生産量のかまぼこ類の中で最も多くなっています。



かまぼこを食べよう!

かまぼこは良質のタンパク質やカルシウムを豊富に含みます。また、すり身を作る過程で筋肉繊維がすり潰されるため、消化も良いという特長があります。とても身近な食品ですので、夕食のおかずやお酒のお供等に加え、食生活を充実させましょう。

ふわふわ笹かまぼこと ジューシー仙台麩の鍋



レシピ提供: 味の素株式会社

材料(2人分)

- ◆笹かまぼこ: 2枚
- ◆仙台麩: 1/2本
- ◆鶏もも肉: 1/4枚(60g)
- ◆木綿豆腐: 1/2丁(150g)
- ◆結びこんにやく: 4個(120g)
- ◆ほうれん草: 1/2束(100g)
- ◆ねぎ: 1/2本(50g)

<A>

- ◇水: 360ml
- ◇「鍋キューブ」鶏だし・うま塩: 2個

作り方

- 【1】笹かまぼこ、ねぎは斜め切りにする。仙台麩は1cm幅に切り、ぬるま湯につけて戻し水気をきる。鶏もも肉、豆腐、ほうれん草は食べやすい大きさに切る。結びこんにやくは下ゆでをする。
 - 【2】鍋に<A>を入れて火にかけ、煮立ったら【1】の鶏肉、笹かまぼこ、仙台麩、豆腐、結びこんにやく、ほうれん草、ねぎを加えて煮る。
- ※ 仙台麩は、ぬるま湯で戻さずに鍋に入れると、スープを吸いすぎてしまいますのでご注意ください。

※ 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。