



# 食材王国みやぎ通信 2020年10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10月の食材は  
「だて正夢(お米)」と「マグロ」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。

## 【だて正夢】

—生産状況— (令和2年産)  
◆作付け面積 869 ha ◆生産量 約4,000トン



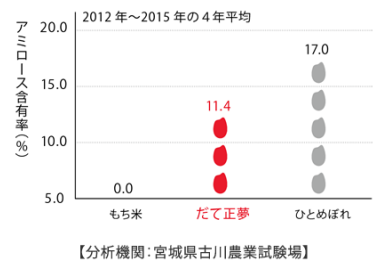
## みやぎ米の夢をかなえた、これぞ天下をとる旨さ。

「ひとめぼれ」、「ササニシキ」という2大品種を開発した宮城県は、江戸時代から“米どころ”として知られてきました。しかし、現在は、各産地から新しい品種が次々とデビューする、まさに“お米の戦国時代”。全国の消費者にとって、“宮城県は米どころ”というイメージは薄れ、みやぎ米の認知度の向上が課題となっています。そこで県は、平成28年7月に米の生産や流通などの関係団体が組織する「みやぎ米ブランド化戦略会議」を設置。「ひとめぼれ」、「ササニシキ」の他、玄米食向け品種「金のいぶき」と新品種「だて正夢」を戦略的に導入し、“米どころ宮城”の評価向上を図ることとしました。この「だて正夢」は、平成29年にプレデビュー、翌30年に華々しく本格デビューを飾り、令和2年産でデビュー3年目の年となり、さらなる飛躍を目指していきます。



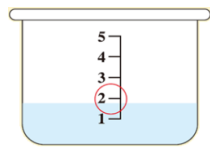
## 【「だて正夢」3つの特長】

- 特長1 もちもち食感と強い甘み**  
もちもちとした食感が特長で、噛むほどに、一粒一粒からじゅわっと溢れ出すお米本来の甘みと旨味で、特別な日の贅沢な時間に最適なお米です。
- 特長2 冷めても美味しい**  
ご飯の粘りは、アミロースの割合で決まります。「だて正夢」のアミロース含有量は、もち米と普通のうるち米(ひとめぼれ等)のほぼ中間。アミロースの含有量が低いことから、冷めても柔らかさが持続するため、お弁当やおにぎりにも最適です。
- 特長3 品質基準に合格したものを厳選**  
登録農家が生産基準に基づき栽培し、出荷段階では品質基準(タンパク質含有率・等級・玄米水分)に合格したお米を厳選しています。また、「だて正夢」のロゴマークは、その品質を満たしたお米に対してのみ、宮城県が使用を認めています。



## 【「だて正夢」の美味しい炊き方】

もちもちした食感をより一層、お楽しみいただくためには、水の量を炊飯器の目盛りから1～2mm減らすことがポイント(※2合炊く場合)



## じゃこくるみ

“もっちりご飯の「だて正夢」に、ぴったりのご飯のおともです。”



レシピ提供：味の素株式会社

**材料(4人分)**

- ◆ちりめんじゃこ: 20g ◆くるみ: 20g ◆ししとうがらし: 4本
- ◆「AJINOMOTO ごま油好きのごま油」: 小さじ1

**<A>**

- ◇仙台みそ: 小さじ1 ◇しょうゆ: 小さじ1 ◇みりん: 小さじ1
- ◇砂糖: 小さじ1/2 ◇「ほんだし®」: 小さじ山盛り1 ◇水: 大さじ1

**作り方**.....

- 【1】くるみは粗く刻む。ししとうはヘタを取り、輪切りにする。
- 【2】フライパンに、ごま油、【1】のくるみ・ししとうを入れて火をかける。くるみに火が通ったら、ちりめんじゃこ・<A>を加えて、汁気がなくなるまで炒める。

## 【マグロ】

- ◆主な水揚げ港：塩釜、気仙沼、女川、石巻
- ◆漁獲量：21,800トン（農林水産省「令和元年 漁業・養殖業統計」）

## マグロと言えば宮城県！

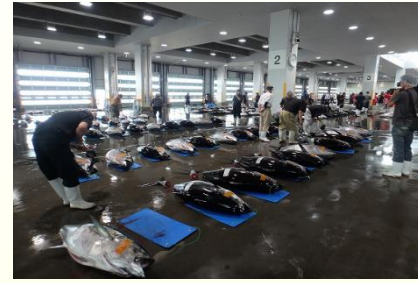
「マグロ」と言えば多くの方が、「本マグロ」と呼ばれるクロマグロのことを思い浮かべるとと思います。しかし、「マグロ」の仲間は種類が多く、クロマグロの他にも、ミナミマグロ、メバチマグロ、キハダマグロ、そしてビンナガマグロなどが流通し、食卓に上ります。

宮城県は、マグロ類の漁獲量が全国トップクラスであり、平成30年漁業・養殖業生産統計（農林水産省）によると、メバチマグロの漁獲量が全国第1位、マグロ類全体でも第2位となっています。今年（令和元年）はビンナガマグロの水揚げが好調で、6月末時点で1万トンを超えています。

## 「三陸塩竈ひがしもの」

塩竈市は、全国有数の生鮮マグロの水揚げ港として知られています。水揚げされるマグロ類の中でも、漁法や品質など厳しい条件をクリアした高品質のメバチマグロは「三陸塩竈ひがしもの」としてブランド認定されています。認定されるのは水揚げされたメバチマグロのうち約1%と言われるほど稀少であり、クロマグロにも劣らない高い評価を受けています。

塩竈が誇る「三陸塩竈ひがしもの」を、ぜひご賞味ください。



## 栄養も豊富

「本マグロ」や「三陸塩竈ひがしもの」などから、食味が良く高級なイメージですが、栄養面でも優れていることはあまり知られていないところだと思います。

マグロの身は、脂が少ない背中側の赤身と、脂が多い腹側のトロの部分に大別できます。赤身の部分は、肌荒れ防止など美容に効果的と言われるナイアシンや、貧血予防に効果があるとされる鉄分を多く含みます。トロの部分は悪玉コレステロールの減少等に効果があるとされるDHAやEPAといった高度不飽和脂肪酸を多く含み、どちらも食事に取り入れることで、アンチエイジングや生活習慣病の予防等の効果が期待されます。

## 美味しいマグロの選び方

マグロは、量販店やスーパーなどの鮮魚コーナーでは通常サク（切ってあるブロック状のもの）の状態の販売されています。

鮮度の良いものを見分けるときは、売り場に並んでいるサクを手にとってみて、深みのある綺麗な赤色の、色鮮やかなサクを選びましょう。



## まぐろカツ



レシピ提供：カゴメ株式会社

### 材料(2.5人分[2~3人分])

- ◆めばちまぐろ：1さく(200g程度)
- ◆塩：小さじ1/3
- ◆こしょう：少々
- ◆にんにく(すりおろし)：1/2片分
- ◆たまご：1/2個
- ◆小麦粉：適量
- ◆パン粉：適量
- ◆揚げ油：適量
- ◆カゴメ基本のトマトソース(295g)：1缶
- ◆しょうゆ：小さじ1

### 作り方.....

- 【1】まぐろは余分な水気をキッチンペーパーで拭き、塩・こしょう、にんにくをまんべんなくすりこむ。
- 【2】【1】に小麦粉、溶き卵、パン粉をつける。油を中温にあたため、カツを揚げる。少し休ませ、ひと口大に切る。
- 【3】「基本のトマトソース」にしょうゆを混ぜ、【2】と共に盛りつける。

※ 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。