



食材王国みやぎ通信 2020年9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9月の食材は
「りんご」と「カツオ」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。

【りんご】

—生産状況— (令和元年農林水産統計「耕地及び作付面積統計」「果樹生産出荷統計」より)
◆作付け面積 185 ha(全国9位) ◆収穫量 2,590トン(全国9位)

りんご栽培について

栽培りんごの原生地は西アジアのコーカサス地方といわれており、現在、アジアやヨーロッパを中心に栽培が行われています。日本では、青森県や長野県などの冷涼で年間降水量が少ない地域を中心に栽培されており、果樹の中ではみかんに次いで2番目の栽培面積となっています。
宮城県では、亘理・山元地域や県北地域(登米市・栗原市・色麻町等)を中心に栽培されており、品種は「ふじ(71%)」、「つがる(8%)」、「王林(4%)」、「ジョナゴールド(4%)」、「陽光(2%)」などです(平成30年産果樹生産動態調査より)。

選び方・保存方法

- 選び方: おいしいりんごを選ぶには、尻の部分に緑色が残っておらず、果皮に張りがありずっしりと重い果実で、指先で軽くはじいた時に金属音に近い音がするものがおすすめです。
- 保存方法: 乾燥しないように薄いポリエチレン袋に入れて密閉し、冷蔵庫又は日の当たらない涼しいところで保存しましょう。



「蜜入りりんご」の秘密

※農業・食品産業技術総合研究機構プレスリリース資料を一部引用
「蜜入り」のりんごは「甘くておいしい」と言われ人気がありますが、実は蜜が入っていないりんごと比較してどのような違いがあるのか、長年明確にわかっていませんでした。
そして2016年、農業・食品産業技術総合研究機構が民間企業等と共同で行った研究により、蜜入りりんごには「エチルエステル類」という香気成分が多く含まれており、この香気成分があることでりんごの風味を強め、おいしさを高めていることが明らかになりました。
今年、蜜入りりんごを食べる際は、「味」だけでなく「香り」にも注目してみてもはいかがでしょうか？

県育成品種「サワールージュ」

「サワールージュ」は、宮城県農業・園芸総合研究所で育成された宮城県オリジナルのりんご品種です。地産地消の意識が高い実需者や、家庭での調理・加工を好む消費者から、酸味の強いりんごを求める声が多くあったことから、酸味系りんごの代表格である「紅玉」よりも収穫時期が早く、「紅玉」よりも栽培しやすい「サワールージュ」が誕生しました。
栗原市や気仙沼市、亘理町、山元町など県内各地で栽培されており、令和元年の栽培面積は約1.5ha、収穫量は約5tになり、収穫時期には「サワールージュ」の産地や県内の菓子店などで「サワールージュ」を使用した様々な商品が提供されています。
また、東日本大震災以降に設立された県内ワイナリーにおいて「サワールージュ」など県産りんごを使用した「シードル」が開発されるなど、利用の場が更に広がっています。

りんごとセロリのサラダ



レシピ提供: 味の素株式会社

材料(4人分)

- ◆りんご: 300g
 - ◆セロリ: 1本
 - ◆くるみ: 20g
 - ◆サラダ菜: 4枚
- <A>
 ◇「ピュアセレクト マヨネーズ」: 大さじ2 ◇プレーンヨーグルト: 大さじ1
 ◇「AJINOMOTO オリーブオイル」: 小さじ2 ◇砂糖: 小さじ2
 ◇塩: 少々 ◇こしょう: 少々

作り方

- 【1】りんごは皮つきのまま細切りにし、セロリはスジを取って斜め切りにする。くるみは、粗く刻む。
- 【2】ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、【1】のりんご・セロリを入れ和える。
- 【3】器に盛り、サラダ菜を添え、くるみをちらす。

【カツオ】

生鮮カツオ水揚げ日本一記録更新中！

宮城のカツオは、三陸沖漁場を代表する魚で、「みやぎのさかな10選」に選ばれています。また、気仙沼魚市場は、生鮮カツオの水揚げが23年連続日本一となっています。

昨年は漁場が三陸沖に北上する時期が遅れ、関係者をやきもきさせましたが、7月下旬から水揚げ量が上向き、きっちり首位の座を守りました。今年も、これから本格的な水揚げが始まります。



カツオの生態

カツオは19～23℃程度の暖かい海を好む暖流系の魚で、全世界の熱帯・温帯海域に広く分布します。熱帯から亜熱帯域で生まれ、日本近海では夏に黒潮と親潮とがぶつかる三陸沖まで北上し、秋に南下するという季節的な回遊を行います。表層を大群で回遊し、イワシ類やイカなどを食べて大きいものは全長1mに達します。

秋限定！脂がのった「もどり鰹」

カツオは優れたタンパク源であるとともに、疲労回復に効果があるとされるビタミンB群、骨や歯の成長に不可欠とされるビタミンDを豊富に含んでいます。

夏に北上するカツオは「初カツオ」と呼ばれ、そのあっさりとした風味から、タマネギやショウガ、ニンニクなどの薬味とともにタタキで食べられることが多いです。秋に南下するカツオは「もどり鰹」と呼ばれ、餌をたっぷり食べて脂がのっているため、とろけるような美味しさの刺身が絶品です。



カツオの選び方、保存方法

カツオは鮮度の落ちやすい魚です。一般的に量販店ではサクの状態です。その中でも赤い色が鮮やかなものを選びましょう。生食の場合は酸化が進まないようラップで包んで冷蔵保存し、なるべく購入した日に食べましょう。火を通して調理したものも、必ず冷蔵保存しましょう。

カツオとアボカドのサラダ



レシピ提供：Mizkan株式会社

材料(2人分)

- ◆カツオ：150g(刺身用)
- ◆アボカド：1/2個
- ◆トマト：中1/2個
- ◆レタス：2枚
- ◆たまねぎ：1/4個
- ◆エクストラバージン オリーブオイル：適宜
- ◆ミツカン かおりの蔵® 丸搾りゆず：適量

作り方

- 【1】カツオの刺身は一口大に切る。(または切ったものを用意する)
- 【2】アボカド、トマトは一口大に切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
たまねぎは薄切りにし、水にさらす。
- 【3】レタス、たまねぎの水けをきり、【1】とアボカド、トマトと混ぜ合わせる。
- 【4】器に彩りよく盛り、「かおりの蔵 丸搾りゆず」、オリーブオイルを回しかける。