



食材王国みやぎ通信 2021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
「曲がりねぎ」と「カキ」です！
宮城県産食材を使って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。



【曲がりねぎ】

【県内における生産・販売の状況】

- ・県内の主な産地 仙台市、大衡村、大和町
- ・出荷時期 10月～4月(最盛期:12月～2月)

項目	平成30年度	令和元年度
出荷数量(t)	274	232
出荷金額(千円)	84,561	67,686

※ 出典：みやぎの園芸特産データブック(令和3年4月 宮城県園芸推進課)



【写真：全国農業協同組合宮城県本部より提供】

【曲がりねぎの「はじまり」】

曲がりねぎの発祥は明治時代。岩切の余目地区で栽培が始まりました。七北田川の流域に位置する岩切は、野菜の作付けに適した土質で、古くから仙台地域を代表する野菜の供給地域として有名でした。

しかし、この地域は地下水が地上近くにあるため水はけが悪く、また、土の湿度が高い特徴があるため、一般的な「一本立ちねぎ」の生産には適していませんでした。

【曲がりねぎはなぜ曲がる？】

このような土壌環境を克服したのが、明治の末、仙台岩切の余目地区に住む生産者が考案した「やとい」という栽培技術です。ある程度育ったねぎを一度抜き取り、傾斜を付けた土の上に寝かせて土をかけると、ねぎは太陽に向かって起き上がるように育ち、弓なりに湾曲していきます。



【曲がりねぎの特長】

植え替え等でストレスを与えることで、肉厚で柔らかく甘いねぎに育つといわれ、太いものでは直径が3センチにもなります。収穫したねぎは、葉と根を切り落とし、皮をむいて出荷されます。

地域が生んだ伝統技術を駆使し、手間ひまかけて育てられた宮城の伝統野菜「曲がりねぎ」。定番の鍋料理や風味をそのまま味わえる焼きねぎなど、様々な楽しみ方を探してみてもはいかがでしょうか。

焼いて調味料に漬けるだけの簡単レシピ！

曲がりねぎのマリネ

レシピ提供：味の素株式会社



材料(4人分)

- ◆長ねぎ・曲がりねぎ 2本 ◆「AJINOMOTO オリーブオイル」 小さじ1
- ◆黒こしょう 少々
- <A> ◇湯 200ml ◇酢 大さじ3 ◇砂糖 大さじ2
- ◇「AJINOMOTO オリーブオイル」 大さじ1 ◇うす口しょうゆ 大さじ1
- ◇「お塩控えめの・ほんだし」 小さじ1

- 作り方(調理時間:10分 ※時間外を除く).....
- 【1】ねぎは4cm長さのぶつ切りにする。
 - 【2】フライパンにオリーブオイルを熱し、【1】の曲がりねぎを入れて弱火でじっくりと焼き目がつくまで焼く。
 - 【3】ボウルに【2】のねぎ、<A>を入れ、味がなじむまで浸す(時間外)。
 - 【4】器に盛り、黒こしょうをふる。

【カキ】



【宮城県のカキ】

カキは、本県を代表する養殖水産物の一つで、「みやぎのさかな10選」にも選ばれています。本県で養殖されているカキは、「マガキ」と呼ばれる種類で、石巻市、気仙沼市、東松島市など松島湾以北の各地で養殖されています。その生産量は広島県に次ぐ全国第2位の実績を誇ります(令和元年度農林水産統計)。本県では、9月下旬から翌年5月までが主な出荷時期で、特に冬から春にかけて身が大きくなり、美味しさも増すとされています。生食用としての流通が多く、首都圏を始め全国に向け出荷されています。それぞれの産地でカキの成長や漁場に合わせた手法で養殖しているため、同じカキでも産地によって大きさや味などの特色が異なります。県内では、「唐桑もまれ牡蠣」、「万石浦カキ」、「あまころ牡蠣」など様々なブランドカキがあります。



【ASC認証とは】

近年、世界的に水産資源の持続可能な利用に関心が寄せられており、環境に負担をかけず地域社会に配慮して操業している養殖業・漁業を認証する制度が浸透しています。ASCとは、その中でも養殖業を対象とする認証制度です。

県内では、宮城県漁協志津川支所戸倉出張所のカキ養殖(2016年6月)、宮城県漁協石巻地区支所、石巻東部支所、石巻湾支所のカキ養殖(2018年4月)がASC認証を受けており、県内生産量の約6割を占めています。



【食べ方】

素材の良さを直接感じることができる生食はもちろん、煮ても、焼いても、揚げても美味しい食材です。カキフライや焼きガキ、カキ鍋など様々な料理で楽しむことができます。食味だけでなく、栄養としては、グリコーゲンが豊富で、そのほかにもタウリンやミネラル等も多く含まれており、「海のミルク」と呼ばれています。

JFみやぎ 宮城県漁業協同組合「認定ワイン」と合わせて・・・

宮城県ならではの地の食材を、よりおいしく楽しんでいただくために、JFみやぎ(宮城県漁業協同組合)が認定した「カキに合うワイン」と一緒にお楽しみください！



左から
シャトー・メルシャン
「萌黄(もえぎ)」
ロバート・モンダヴィ
「ウッドブリッジ
ソーヴィニヨン・ブラン」

メルシャン株式会社

かきとしいたけの丼(宮城の簡単どんぶり)

レシピ提供: ハウス食品株式会社



材料(4人分)

- ◆かき 20個 ◆しいたけ(生)(縦に3つ切り) 4枚
- ◆長ねぎ(仙台曲がりねぎ)(3cmの筒切り) 20個
- ◆白菜(仙台白菜・芯の部分)(せん切り) 少々
- <A> ◇酒 大さじ4 ◇みりん 大さじ2
- ◇しょう油(濃口しょう油) 大さじ2 ◇砂糖 10g
- ◆バター(できれば食塩不使用) 3g ◆ハウスおろし生にんにく 小さじ1
- ◆サラダ油 少々 ◆ご飯 適宜 ◆片栗粉 適宜
- ◆万能ねぎ(小ねぎ)(小口切り) 適宜 ◆白ごま 適宜

作り方(調理時間: 15分)

- 【1】フライパンにサラダ油を熱し、曲がりねぎ、しいたけを入れて炒め、8割ほど火が通ったらいったん取り出す。
- 【2】かきに片栗粉をまぶし、【1】のフライパンに入れて炒める。ねぎとしいたけを戻し、<A>、バター、にんにくを入れ、調味料を5割ほど煮詰める。
- 【3】ご飯に、煮詰めた調味料、【2】のかき、ねぎ、しいたけを盛る。白菜(生)、小ねぎ、白ごまを散らす。

※ 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。