

Miyagi-Kirinプロジェクトが毎月のおすすめ食材&レシピをご紹介します♪
宮城県産食材を使って地産地消を推進しましょう！



Miyagi-Kirinプロジェクト
(通称:M・Kプロジェクト)
キリン一番搾り生ビールテレビCMの宮城篇放映をきっかけに、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。

5月のおすすめ レタス

【レタスの由来】

レタスはラテン語で「乳」を意味し、和名の「ちしゃ」「ちさ」も「乳草」が転じた言葉とされています。これは、レタスを収穫する際に根元を切ると、白い液が出ることに由来します。

レタスの原産地は中近東の内陸部と言われており、古代ローマ時代から栽培されていました。

日本に、今おなじみの玉レタスが普及したのは、明治時代に入ってからです。



【宮城県での栽培】

宮城県では、主に仙台沿岸の地域が産地となっており、冬は積雪が少なく、夏は比較的冷涼な気候を生かして、全国的にも珍しいレタスの周年栽培の産地が形成されています。

東日本大震災により県内の生産が減少しましたが、現在は回復しています。また、令和3年に、美里町に大型の栽培施設が建設されたことで、今後の出荷量は大幅に増加する見込みです。

【選び方・料理方法】

外葉の緑色が濃く、切り口が小さめで白く、葉がみずみずしく、つやと張りがあるのがおすすめです。硬くて重いものは苦みが強いです。全体を水につけると中から腐りやすいため、一度に全部を使わない場合は、外側から葉を剥がして使うのがおすすめです。残ったレタスはポリ袋に入れ、少し空気を入れた状態で袋の口を閉じて、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

【「美里グリーンベース」について】

令和3年10月に、株式会社舞台ファームが、美里町で全国最大規模の次世代型レタス栽培施設「美里グリーンベース」の稼働を開始しました(施設面積:約5ha)。

本施設では、育苗、定植、栽培管理の様々なステップが自動化されており、年間を通じて、1日当たり3~4万株のレタスを安定的に生産することが可能です。



【美里グリーンベース 外観】



<https://butaifarm.com/news/202110/1505/>

おすすめ食材 Recipe

～レタスシャキシャキ！～
ベーコンとレタスのチャウダー



レシピ提供: ハウス食品株式会社

材料(4人分)

- ◆ハウス北海道チャウダー<クリームチャウダー用>.....1/2個(72g)
- ◆ベーコン.....40g
- ◆玉ねぎ.....小1個(150g)
- ◆レタス.....大2枚
- ◆マッシュルーム.....1パック(50g)
- ◆サラダ油.....大さじ1
- ◆水.....1/2カップ(100ml)
- ◆牛乳.....2カップ(400ml)

作り方(調理時間:20分)

- [1]厚手の鍋にサラダ油を熱し、1cm角に切ったベーコン、玉ねぎ、薄切りにしたマッシュルームを焦がさないように炒める。
- [2]水、牛乳を加え、中火でかき混ぜながら加熱する。
- [3]沸騰したら、いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、手でちぎったレタスを加えて再び弱火で時々かき混ぜながら約5分煮込む。

👉レタスを後から入れることで、シャキッとした食感も残ります。

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日！



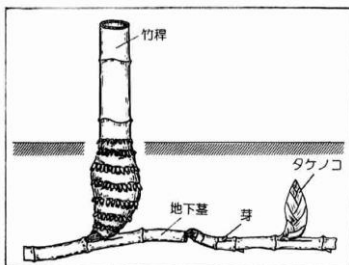


5月のおすすめ たけのこ

【たけのこの種類】

「たけのこ」は竹の地下茎から伸びる若い茎の部分のことをいいます。

「モウソウチク」のたけのこが一般的に食されていますが、他にも食用できるものとして、「マダケ」、「ハチク」、「ネマガリタケ」、「ホテイチク」などがあり、各地域で古くから利用されてきました。



【特徴】

不溶性の食物繊維、セルロースが豊富で、腸内で水分を吸収して膨らみ、腸内の有害物質を排出します。アミノ酸の一種アスパラギン酸にはうまみ成分が、白い粉のチロシンには健脳効果があるといわれています。

【生産量・生産状況】

たけのこの令和2年の全国生産量は26,449トン(R2年特用林産統計調査)となっています。

主な生産地は、福岡県、鹿児島県、熊本県、京都府で、この4県で国産たけのこの約70%を生産しています。

宮城県の生産量は約152.6トンで、全国で19位となっています。主な生産地は名取市、丸森町、村田町等で、名取市の「愛島のたけのこ」、丸森町の「耕野のたけのこ」は特産品として生産されています。



【選び方・保存方法】

頭の色が緑色のものは、えぐみが強く固いです。また、根元に赤い斑点が多いものは鮮度が落ちているので、穂先が黄色く赤い斑点が少ないものを選びましょう。

たけのこは時間が経つほどえぐみが増すので、すぐにアク抜きをしましょう。沸騰したお湯に米ぬか(たけのこ1kgに対して1/2カップくらい。なければ米のとぎ汁を使用)と鷹の爪を入れ、たけのこの先端3cmほどの部分を斜めにカットし、縦に切り込みを入れ1時間ほど弱火でゆでます(根元に竹串がスッと通るくらい)。ゆで上がったたけのこは水に浸して密封容器に入れ、冷蔵庫で保存しましょう。

毎日水を入れ替えれば、1週間程度日持ちしますが風味が失われていくためなるべく早めに使いきりましょう。冷凍保存もできますが、食感が落ちるので炒め物などに利用すると良いです。

おすすめ食材 Recipe

～お酒のおつまみ、お弁当にどうぞ～
たけのこの肉巻き



レシピ提供: 株式会社Mizkan mizkan

材料(4人分)

- ◆豚バラ薄切り肉…………… 200g
- ◆青じそ…………… 8枚
- ◆たけのこ (ゆで)…………… 1本(200g)
- ◆ミツカン 味ぼん®…………… 大さじ2
- ◆サラダ油…………… 大さじ1/2

作り方(調理時間20分)

- 【1】たけのこは1cm幅のくし形に切る。青じそは半分に切る。豚肉は15cm長さに切る。
- 【2】豚肉を広げ、青じそとたけのこをのせて巻き、軽くにぎる。
- 【3】フライパンにサラダ油を中火で熱し、【2】の巻き終わりを下にして入れて焼く。上下を返して焼き、全体に焼き目がついたら「味ぼん」を入れ、豚肉に照りが出るまで全体にからめるように炒める。

※生たけのこをご使用の場合(ゆで方): たけのこは皮を2~3枚むき、穂先を斜めに切り落とした後、縦に1/3くらいの深さの切り目を入れる。米ぬか(ひと握り)と赤とうがらし(1本)を入れたたっぷりの水で1時間ほどゆで、たけのこに串がスッと通ったら火を止めてそのまま冷ます。完全に冷めたら皮をむく。

👉 たけのこのコリっとした食感と、青じその香りが良く合う肉巻きです。味付けは「味ぼん」だけ!

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日!

<発行>

Miyagi-Kirinプロジェクト(キリンビール株式会社 ハウス食品株式会社 味の素株式会社 カゴメ株式会社 株式会社Mizkan 宮城県)

<お問い合わせ>

宮城県農政庁食産業振興課 TEL:022-211-2813 FAX:022-211-2819 E-mail:s-brand@pref.miyagi.lg.jp



公式Facebook

公式Instagram



食材王国みやぎ

検索

https://shunsentanbou.pref.miyagi.jp/

