

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。

6月のおすすめ トマト

【トマトの来歴と特徴】

色、形、味など、様々な特徴をもった品種があり、世界では8,000超、日本でも100を超える品種が開発・登録されています。

色による分類では、ピンク系と赤系に大別され、日本ではピンク系が主流ですが、近年は、リコピンを豊富に含む赤系トマトも消費が増えてきています。また、黄、橙、緑、紫など、様々な色合いのトマトも販売されるようになりました。



果実の大きさに応じて、大玉(およそ200g以上)、中玉(30g~200g、ミディトマト)、ミニトマト(20~30g程度)に分けられ、県内では、食べやすい食味が良い中玉トマトの生産が増えています。

その他、特徴的なトマトとして、高糖度トマト(フルーツトマト)、高リコピントマト、クッキングトマトなどが販売されています。

【宮城県での栽培】

県内の主要産地は石巻市、栗原市、気仙沼市、大和町などで、作付面積は221ヘクタールと全国18位、出荷量は8,120トンで全国22位となっています。

(※令和元年産野菜生産出荷統計より)

近年は、県内の様々な地域にトマトを栽培する大規模な施設が建設されており、越冬型の長期栽培も行われるようになりました。

これにより、一年を通じて県産トマトを購入できるようになっています。

また、トマトの摘み取りが体験できる施設もあり、様々な品種を食べ比べることができます。



【選び方・料理方法】

均一に色付き、丸みがあって身がしまっているものや、へたが緑色でピンとしており、切り口の鮮度がよいものを選びましょう。

へたの近くに傷やひびがあるものは、味が落ちるので避けましょう。

おすすめ食材 Recipe

甘うまとろとろのトマトが牛肉に絡んで、おどろきのおいしさ！

うまトマビーフ



レシピ提供: 味の素株式会社



材料(2人分)

- ◆トマト 1個(200g)
- ◆牛切り落とし肉 120g
- ◆にんにくのみじん切り..... 1かけ分(8g)

<A>

- しょうゆ 大さじ2
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 「お塩控えめ」の「ほんだし」..... 小さじ1

- ◆貝割れ菜 適量
- ◆オリーブオイル..... 小さじ2

作り方(調理時間:15分)

- 【1】トマトは湯むきしてくし形切りにする。
- 【2】フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて火にかけ、にんにくが色づいてきたら、牛肉を加えて炒める。
肉に火が通ったら、<A>を加えてさらに炒め、【1】のトマトを加えてサッと炒め合わせる。

- 【3】器に盛り、貝割れ菜をのせる。

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日！



公式Facebook



公式Instagram ▶



食材王国みやぎ 🔍 検索

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





6月のおすすめ ホヤ

【宮城を代表するホヤ】

宮城を代表する三陸の味覚「ホヤ(マボヤ)」は、県を代表する養殖水産物の1つで、「みやぎのさかな10選」にも選ばれています。生産量は4,369トンで全国第1位を誇り、県内の主な産地は、石巻市、女川町、南三陸町です。

(※ 農林水産省 令和2年漁業・養殖業生産統計より)

現在、市場に出回っているホヤの多くは、養殖もので、3~4年かけて養殖された後に水揚げされます。

宮城県では美味しいホヤをもっと多くの方々に食べていただけるよう、ホヤの魅力のPRや消費拡大への取組みを国内外で行っています。九州地方のスーパーマーケットで実施した宮城県販売フェアでもホヤは、大好評で、フェアを実施したお店がその後も独自にホヤ等を扱った宮城県フェアを開催してくださるほど反響がありました。



【全ての味を持つ不思議な食材】

ホヤはその姿かたちから「海のパイナップル」とも呼ばれ、人が感じる事ができる5つの味覚「塩味」「酸味」「苦み」「甘味」「旨味」の全てを味わえる希有な食材であることが知られています。グリコーゲンやビタミン、亜鉛、鉄などの栄養が豊富で旬の初夏(6~7月)にはグリコーゲンが冬の約8倍に増えるなど、旨味と甘味が増し最も美味しい時季となります。

【味の秘密は、鮮度にあり】

新鮮な身は、さわやかな甘みとふくよかな磯の香り、一度食べたらくせになる独特の風味や旨みを持っています。

水揚げしたばかりのホヤをその場で食べるのが最も美味しいと言われるほど、ホヤは新鮮さが命。最近では冷凍技術が向上したことで、旬の時季の水揚げ直後のホヤが剥き身で急速冷凍され、場所や季節を問わず美味しく食べられるようになっています。

お店で選ぶ際は、鮮度が良いものを選びましょう。殻付きの場合は赤色が強く硬いもの、剥き身の場合は身が厚く、鮮やかな黄色から橙色のものがおすすめです。



【食べ方は多種多彩！】

食べ方は、生食が一般的でしたが、干物や塩辛、燻製、ゆでホヤなどの加工品や、天ぷら、唐揚げなど、新しい食べ方も次々に誕生しています。第46回宮城県水産加工品品評会において、ナンプラーやかまぼこなど様々なホヤ加工品が出品されました。この時期が旬の「ホヤ」をぜひ御賞味ください！

おすすめ食材 Recipe

フライパン一つで簡単！

ホヤと彩り野菜のパエリア



レシピ提供: カゴメ株式会社



材料(4人分)

- ◆ホヤ…………… 200g
- ◆赤パプリカ…………… ¼個
- ◆黄パプリカ…………… ¼個
- ◆米…………… 2合
- ◆玉ねぎ…………… ¼個
- ◆にんにく…1かけ
- ◆オリーブ油…大さじ2
- ◆レモン(くし形切り)…………… ½個
- ◆イタリアンパセリ(みじん切り)…………… 適量

<A>
【カゴメ基本のトマトソース295g】 …… 1缶
水…………… 300ml ホヤ水……………100ml
コンソメスープの素(固形)…………… 1個
塩……………小さじ1

作り方(調理時間:40分)

- 【1】ホヤは殻を取り、食べやすい大きさに切る
※「ホヤ水」はとっておく。
玉ねぎ・にんにくはみじん切りにし、パプリカは細切りにする。
- 【2】フライパンにオリーブ油を熱し、にんにく、玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら米を加えて炒め、透き通ってきたら<A>を加えて混ぜ合わせる。
- 【3】沸騰したら、中火でとろみがつくまで5分程煮る。
- 【4】表面をならし、魚介とパプリカを並べてフタをして弱火で15分~20分炊き、10分程蒸らす。レモンを添え、パセリを散らす。

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>

宮城県農政部食産業振興課 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/>

