

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。

11月のおすすめ 白菜

【生産状況】

- ・宮城県の収穫時期: 11月から2月
- ・主な生産地: 東松島市、登米市、加美町など

項目	作付面積(ha)	出荷量(t)
宮城県	416	3,560
全国	16,600	741,100
順位(都道府県)	10位	24位

※国「令和2年産野菜生産出荷統計」より抜粋



【来歴・特徴】

白菜は英語名で「Chinese cabbage」と言われるように、栽培種の原因は中国北部であり、10～11世紀頃にカブとタイサイの交雑により誕生したと言われています。

日本には明治初期に伝来しましたが、採種が困難であったために普及せず、その後、日清戦争、日露戦争に出征した日本兵が旧満州・朝鮮で大きく結球した美味しい白菜の種子を持ち帰り、これが日本に普及するきっかけとなりました。それ以降、長らく主要野菜としての地位を占めてきましたが、家庭で白菜漬けをする機会が減るなど、食生活が欧米化するに従って、国内の作付面積は減少を続けています。

【宮城県での栽培】

明治時代、中国から導入した種子が宮城農学校(現・宮城県農業高等学校)に寄贈されました。当時教諭を務めた、沼倉吉兵衛氏は、20年近い研究の末、松島湾内の馬放(まはなし)島で栽培を行うことで、純度の高い種子の生産に成功し、この種子は「松島白菜」と名付けられました。

伝統野菜のブランドとして知られる「仙台白菜」は、最初の品種松島白菜と、その後で作られた松島純二号などの総称です。葉が柔らかく甘みがあるのが特徴で、煮ても生でも甘くて美味しい白菜です。結球が慣行種に比べて弱く、やや幅のある(肩ハリがある)形状をしています。



【選び方】

外葉が色鮮やかで、白い部分につやがあり、全体に固くしまって重いものを選びましょう。葉先が枯れているはくさいは霜にあたって味が充実しています。カットもの場合は芯の部分に注目しましょう。カット後も中心付近は成長を続けるので、盛り上がる度合いで新鮮さがわかります。断面が平らで膨らんでおらず、根元の切り口が白いものが新鮮です。

おすすめ食材 Recipe

トマトのロール白菜



レシピ提供: カゴメ株式会社



材料(4人分)

- 白菜……………1/2玉
- 合いびき肉……………300g
- <A> 塩: 小さじ1/2、こしょう: 少々、パン粉: 1/3カップ、牛乳: 大さじ2、玉ねぎ(みじん切り): 1/2個、卵: 1個
- 「カゴメ基本のトマトソース」……………1缶
- しょうゆ……………大さじ1・1/2

作り方(調理時間: 40分)

- 白菜の葉は軽く透き通るくらいにゆで、ざるにあげて水けをきる。
- 合いびき肉と<A>をよく混ぜ合わせ、8等分する。
- 【1】の葉2枚ずつで、【2】を包む。
- 鍋に【3】をきっちりと並べ、基本のトマトソース、しょうゆ、1/2カップ分の水を入れて、落としぶたをし、中火で20～30分煮る。

- ・白菜の芯が分厚ければ、薄くそぐと、包みやすい。
- ・包み方のコツ: 葉を横向きに置き、肉を包んだのち、縦に置いたもう一枚の葉でさらに包む。

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



宮城旬鮮探訪 🔍 検索

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





健康・野菜摂取特集

【11月は「みやぎ食育推進月間」】

宮城県では、県民一人一人が主体的に実践する「食育」の取組を推進するため毎年11月を「みやぎ食育推進月間」と定めています。

期間中は、行政、学校、地域、関係団体等が連携し、食をテーマとした啓発活動を集中的に実施していますので、地域の食に関するイベントにも出かけてみましょう。

【「野菜！あと100g」「減塩！あと3g」ベジプラス100&塩eco】



宮城県では、若い世代の野菜不足と男性の食塩摂取量の多さ(全国1位)が食生活の課題となっています。また、メタボリックシンドローム該当者と予備群を合わせた割合が、12年連続3位以内という状況です。

このような状況を踏まえて、県では、食を通して健康になれる環境づくりを目的に、食品関連企業と連携して「野菜！あと100g」「減塩！あと3g」を目指す、「ベジプラス100&塩eco」を推進しています。

【野菜料理は1日5皿(350g)食べましょう！】

生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標として「野菜1日350g」が掲げられています。小鉢に使用されている野菜はおおよそ70gですので、1日5皿食べると1日に必要な野菜が摂取できます。

野菜には食物繊維やビタミン、カリウムが多く含まれています。

○食物繊維 腸の調子を整える手助けをします。

○ビタミン 体の調子を整えます。

ご飯や肉、魚などに含まれる「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」が体内でエネルギーに変わる手助けをしてくれます。

○カリウム 余分なナトリウム(食塩)を体外に排出するのを手助けし、高血圧の予防にもつながります。

【「みやぎベジプラスメニュー」で野菜を食べよう！】

宮城県では、野菜たっぷり塩控えめの「みやぎベジプラスメニュー」を募集し、県民が手軽に野菜摂取や減塩に取り組める環境づくりに取り組んでいます。令和4年度も、県内の大学生等からベジプラスメニューのレシピ募集を行いました。メニューの一部は県内のスーパー等で商品化され、令和5年3月に販売される予定です。

過去に募集した「みやぎベジプラスメニュー」はベジプラスの公式ホームページで公開されています。

ベジプラス公式HP <https://miyagi-vegeplus.jp/>



<ベジプラスメニューの例>
小松菜ともやしとらすのナムル

おすすめ食材 Recipe

鶏ささ身と野菜の ブラックペッパー炒め



レシピ提供: 味の素株式会社



材料(2人分)

鶏ささ身……………2本(80g)
 <A>砂糖:少々、「瀬戸のほんじお」:少々
 酒:小さじ1/2、片栗粉:小さじ1
 白菜……………1/8株(250g)
 雪菜・または小松菜……………1束(120g)
 にんじん……………1/4本(40g)
 しいたけ……………2枚(20g)
 ねぎ……………1/2本(50g)
 しょうが……………1かけ
 「Cook Do 香味ペースト」……………10cm(7g)
 黒こしょう……………小さじ1/3
 「AJINOMOTO サラダ油」……………大さじ1

作り方(調理時間:15分)

- 鶏ささ身はスジを取り、そぎ切りにして<A>を順番に加えてよくもむ。
- 白菜はそぎ切りにし、雪菜は4cm長さに切り、葉と茎を分けておく。にんじんは4cm長さの短冊切りにする。しいたけは薄切りにする。ねぎは斜め切り、しょうがはせん切りにする。
- フライパンに油大さじ1/2を熱し、【1】のささ身を弱火でじっくり火を通し、取り出しておく。
- フライパンに油大さじ1/2を熱して、【2】のしょうが・白菜・雪菜の茎・にんじん・しいたけを加えてしんなりするまで炒める。雪菜の葉とねぎを加えてさらに炒める。
- 「CookDo 香味ペースト」を加えて、全体を炒め合わせ、黒こしょうをふる。器に盛り、さらに黒こしょうをふる。

季節のお野菜をシャキシャキ食感でどうぞ！一緒に炒めた鶏ささみのふわふわ食感とのコンビネーションがたまりません。ビールにもご飯にもピッタリの一品です。

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 ▶



宮城旬鮮探訪

検索

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

