

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

【生産状況(収穫時期:周年)】

・主要産地 仙台市、東松島市、岩沼市

項目	作付面積
宮城県	126ha
順位(都道府県)	20位

※ 出典:令和元年産野菜生産出荷統計



【来歴・特徴】

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。日本には、平安時代に中国を経由して伝わったと言われていますが、これは結球しないタイプのレタスであり、今ではおなじみの玉レタスが日本に普及したのは、明治時代に入ってからのことです。

- レタスの仲間大きく分けると4つのタイプがあります。
- 結球するタイプの玉レタス。一般的にレタスと言えばこれを指す(玉チシャ)。
 - 葉がほとんど巻かず立っているもの。ロメインレタスなど(立ちチシャ)。
 - 非結球のリーフレタス。サニーレタスやグリーンリーフなど(葉チシャ)。
 - 茎から葉を掻き採るタイプ。サンチュなど(掻きチシャまたは茎チシャ)。

【宮城県での栽培】

宮城県では、主に仙台湾沿岸地域が産地となっており、冬は積雪が少なく、夏は比較的涼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が行われています。

東日本大震災により県内の生産量が減少しましたが、現在は回復しており、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、つやと張りがあるものがおすすめです。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。

おすすめ食材 Recipe

～レタスのシャキシャキ感がたまらない～

グリーンリーフの ハリッサさば缶サンド



レシピ提供: ハウス食品株式会社

材料(2人分)

- ◆食パン(8枚切り).....4枚
- ◆バター.....10g
- ◆さば水煮缶.....1缶(200g)
- ◆ハウス魅惑のハリッサ.....小さじ2
- ◆マヨネーズ.....大さじ1
- ◆グリーンリーフレタス.....4枚(100g)
- ◆紫キャベツ.....2枚(150g)
- ◆玉ねぎ.....30g
- ◆塩.....小さじ1/3

<マリネ液>

- (a) 酢.....大さじ3
オリーブ油.....大さじ2
砂糖.....大さじ1

作り方(調理時間:20分)

- 【1】さば缶の水気を切り、ハリッサ、マヨネーズとあえる。グリーンリーフレタスはちぎり、紫キャベツはせん切りにする。玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切る。
- 【2】【1】の紫キャベツと玉ねぎを合わせて、塩小さじ1/3をもみこみ、5分程置く。水気をしぼり、(a)を混ぜ合わせたマリネ液を加えて、混ぜ合わせる。
- 【3】バターを塗った食パンに、【1】のさば缶とグリーンリーフレタス、【2】の紫キャベツのマリネをはさみ、ラップできつめに包む。

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/>





5月のおすすめ みやぎサーモン(ギンザケ)

【養殖ギンザケの最高級ブランド「みやぎサーモン」】

宮城県は、日本のギンザケ養殖発祥の地です。昭和50年に志津川町(現:南三陸町)でギンザケの養殖が始まり、その後、飛躍的に生産量を伸ばしてきました。



現在の主な産地は、南三陸町の他に石巻市、女川町であり、生産量は14,908トン(令和2年度)で全国一位を誇り、国内生産量の約86%を占めています。

「みやぎサーモン」は、県産養殖ギンザケの中で、水揚げ時に「活け締め」や「神経締め」という鮮度保持処理を施し、ギンザケ本来の美味しさを最大限に閉じ込めた最高級ブランドです。平成29年5月に、宮城県産の農林水産物・食品等では初めて国の地理的表示(GI)※として登録されています。

※「地理的表示(GI:Geographical Indication)保護制度」は、長年培われた特別な生産方法等により、高い品質と評価を獲得した農林水産物・食品等の製品の名称(地理的表示)を、知的財産として保護する国(農林水産省)の制度です。基準を満たすものに「地理的表示」の使用を認め、GIマークを付すことができます。



【GIマーク】

【安全・安心な「みやぎサーモン」】

「みやぎサーモン」の養殖には、魚粉や大豆、ミネラルを含む配合飼料を100%使用しています。



そのため、天然の魚を生で食べるときに心配される、アニサキス等の寄生虫のリスクがほとんどありません。

また、稚魚の頃は、県内及び近隣の内水面養殖場で育成されており、その生産履歴についてもしっかりと追跡することができるため、安全・安心な食材であるといえます。

みやぎサーモンの身は、鮮やかなサーモンピンクで、非常に脂の乗りが良く、甘味、うま味が豊富です。冷凍せずに生食することができるため刺身やカルパッチョ等で生の味わいを楽しめるのが特長です。

また、加熱調理にも向いており、どのような料理でも美味しくいただくことができることから、料理人からも高評価を受けています。宮城県が誇る最高級ギンザケである「みやぎサーモン」を、ぜひご賞味ください!

おすすめ食材 Recipe

たくあんの香りとコリコリ感がサーモンの味わいを引き立たせます!

みやぎサーモンのたたき



レシピ提供: 味の素株式会社



材料(4人分)

- ◆「みやぎサーモン」…………… 100g
- ◆たくあん漬け…………… 30g
- ◆青ねぎ…………… 1本(20g)
- A しょうがのすりおろし…………… 1/2かけ分(5g)
- A おろしにんにく…………… 1/2かけ分(4g)
- A 白ごま…………… 小さじ1
- A AJINOMOTO
- ごま油好きの純正ごま…………… 小さじ1
- A しょうゆ…………… 小さじ1/2
- A 「お塩控えめのみのだし®」…………… 小さじ1/4
- ◆焼きのり…………… 8枚
- ◆ブロッコリースプラウト…………… 適量

作り方(調理時間:10分)

- 【1】「みやぎサーモン」は半分になり、半量は1cmの角切りにし、残り半量は包丁で細かくたたき。
- 【2】たくあんは5mmの角切りにし、青ねぎは小口切りにする。
- 【3】【1】のサーモン、【2】のたくあん・青ねぎを合わせて包丁で軽くたたき、Aを加えて混ぜる。
- 【4】器に盛り、のりとブロッコリースプラウトを添える。

🌿 海苔で巻いておつまみに。
もちろんご飯にのせて丼でも楽しめます。

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日!

<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 ▶



宮城旬鮮探訪

検索

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

