

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！



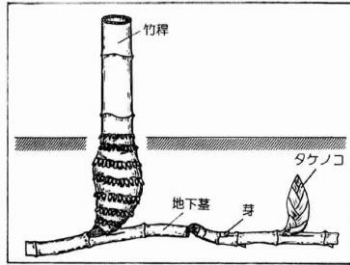
Miyagi-Kirinプロジェクト  
(通称:M・Kプロジェクト)

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。

## 4月のおすすめ たけのこ

### 【たけのこの種類・特徴】

「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。



たけのこは、不溶性食物繊維のセルロースが豊富です。  
また野菜類の中ではたんぱく質を多く含み、うま味のもとであるアミノ酸の一種アスパラギン酸なども含まれています。

### 【生産量・生産状況】

たけのこの全国生産量は、19,993トン(R3年特用林産統計調査)です。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113.5トンで、全国で21位です。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」は特産品として知られます。



### 【選び方・保存方法】

穂先の色が緑色のものはえぐみが強く硬いので、穂先が黄色いもの、また根元の切り口はできるだけ白くみずみずしいものを選びましょう。

たけのこは鮮度が命であり時間が経つほどえぐみが増すため、購入したらなるべく早く茹でることが大切です。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(根元に竹串がスツと通るくらい)。ゆで上がったたけのこは水に浸して密封容器に入れ、冷蔵庫で一週間保存できます。

部位ごとに特徴があり、先端の姫皮は吸い物や酢の物の、穂先は煮物や和え物、中心は歯ごたえがあるため、煮物や炒め物、天ぷらなど幅広く使用できます。根元は硬めですが、薄切りや、さいの目切りにして使用する、炊き込みご飯に向いています。



### おすすめ食材 Recipe

#### たけのこラザニア



レシピ提供: キリンビール株式会社  
「キリンレシピノート」より

**KIRIN**

#### 材料(4人分)

- ◆たけのこ… 1本 ◆ベーコン… 3枚
- ◆厚揚げ… 1丁 ◆ピザ用チーズ… 120g
- ◆粉チーズ、イタリアンパセリ(みじん切り)…各適量
- ◆ミートソース
- [合びき肉:200g、にんにく:1片(みじん切り)、たまねぎ:中1個(みじん切り)、オリーブオイル:大さじ1、赤ワイン:100ml、トマト水煮:1缶(400g)、しょうゆ:大さじ1、塩:小さじ1、こしょう:少々]
- ◆ホワイトソース
- [小麦粉、バター:各30g、牛乳:400ml]

#### 作り方(調理時間:70分)

- [1]厚揚げは油抜きしてから5ミリ程度の厚さにスライスする。ベーコンは1枚を6~8等分に切る。たけのこは長さを半分にしてから縦半分になり、2~3ミリ厚さにスライスする。
- [2]ミートソースを作る。フライパンににんにくとオリーブ油を入れて熱し、香りが出たらたまねぎを加えて炒め、しんなりしてきたらひき肉を加えて炒める。ひき肉の色が変わったら赤ワインを加えてアルコールが飛ぶまでひと煮立ちさせ、トマトの水煮と調味料をすべて加えて水気がなくなるまで煮る。
- [3]ホワイトソースを作る。牛乳は小鍋で温めておく。別の鍋にバターを入れて弱火にかけて、バターが溶けたら小麦粉を加えて木べらなどで混ぜながら、なじんで液状になるまで火をとす。温めておいた牛乳を数回に分けて加えてその都度なめらかになるまで混ぜる。
- [4]耐熱皿にたけのこ、厚揚げ、ベーコンのうちそれぞれ半量を交互に重ね、ミートソース、ホワイトソース、ピザ用チーズのそれぞれ半量を上から重ねる。
- [5]残りのたけのこ、厚揚げ、ベーコンを上から重ね、同様にミートソース→ホワイトソース→ピザ用チーズも重ねる。
- [6]あらかじめ250℃に熱しておいたオーブンで約15分、おいしそうな焦げ目がつくまで焼いて取り出しイタリアンパセリをふる。

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



宮城旬鮮探訪

検索

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





## 4月のおすすめ クジラ

### 【地域に根付いた伝統の味覚「クジラ」】

宮城県の石巻市鮎川地区は、全国7か所あるクジラの産地の一つです。県内では、主にミンククジラ、ニタリクジラ、イワシクジラ、ツチクジラの肉や加工品が流通、販売されています。4月は石巻市で商業捕鯨が開始する時期であり、漁場を北上しながら漁獲枠を上限に10月頃まで操業します。

クジラは捨てる部分がないとも言われ、日本では古くから肉や油だけでなく、骨や皮を含めあらゆる部位が活用されてきました。

また、令和元年7月に科学的な資源管理の下で日本沿岸での商業捕鯨が再開され(約30年ぶり)、今まで以上に新鮮な鯨肉が販売されることとなりました。



ニタリクジラ



ミンククジラ

### 【魚にもジビエにも似た不思議な食材】

食用となる部分は様々で、一番多い赤身の他、皮や尾の身、内蔵、さえずり(舌)、畝須(うねす。下あごから腹にかけてのじゃばら状の部分。)などがあります。

なかでも赤身は、「高タンパク」「低脂肪」「低カロリー」のヘルシーなお肉で、抗疲労機能をもつ「バレニン」が豊富に含まれ、疲労防止・回復に効果があるスタミナ食としても知られています。

### 【食べ方】

くじら肉はお刺身の他、煮る、焼く、揚げるなど様々な調理方法で食べられており、竜田揚げ、大和煮、はりはり鍋、すき焼き、ステーキ、焼き肉、味噌焼き、カツなどがあります。

赤身は、冷凍や生の状態で購入できますが、冷凍のものを急速解凍すると旨味成分を含むドリップ(肉汁)が多く流れ出てしまいますので、低温(チルド室)で一晩ゆっくり解凍するのがコツです。

ニオイが気になる場合は、ドリップをキッチンペーパーなどで拭き取り、おろし生姜やおろしニンニクと併せて調理すると抑えることができます。是非ご賞味ください。

### おすすめ食材 Recipe

くじらの味を生かしてレバニラ風にしました。オイスターソース、ニラとの相性が抜群です!

### くじら肉のレバニラ風



レシピ提供: 味の素株式会社



#### 材料(4人分)

- くじら肉..... 200g
- A しょうがのすりおろし..... 1かけ分(10g)
- A しょうゆ..... 小さじ2
- A 酒..... 小さじ2
- 片栗粉..... 大さじ2
- もやし..... 120g
- にら..... 60g
- 長ねぎ..... 1/4本(25g)
- しょうが..... 1かけ(12g)
- にんにく..... 1かけ(8g)
- 「Cook Do®」熟成豆板醤..... 小さじ1
- B 水..... 大さじ1
- B 「丸鶏がらスープ」<塩分ひかえめ>..... 小さじ1
- B 「Cook Do®」オイスターソース..... 小さじ1
- B しょうゆ..... 小さじ1
- B 酒..... 小さじ1
- B 砂糖..... 小さじ1
- B 片栗粉..... 小さじ1
- 「AJINOMOTOごま油好きの純正ごま油」..... 大さじ2

#### 作り方(調理時間:15分)

- 【1】くじら肉はひと口大のそぎ切りにし、Aで下味をつけて10分(時間外)ほどおいてから片栗粉をまぶす。にらは4cm長さに切る。長ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- 【2】フライパンにごま油大さじ1を熱し、【1】のくじら肉をこんがり色づくまで炒め、取り出す。
- 【3】同じフライパンに【1】の長ねぎ、しょうが、にんにく、ごま油大さじ1を入れて熱し、「熟成豆板醤」を加えて炒める。香りがたってきたら、もやしとにらを加えさらに炒める。
- 【4】【2】のくじら肉、Bを加えて炒め合わせる。

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日!

<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://shunshentanbou.pref.miyagi.jp/know/>

