

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 きくらげ

### 【特徴】

きくらげは、花びら状の独特の形をしており、野生のきのこは春から秋にかけて広葉樹の枯れ木や切り株などに発生します。

かつては中国から乾燥したものを輸入して中華料理などに使用するのが一般的でしたが、最近は国内の生産量が徐々に増加しており、生のもも流通するようになってきました。

きくらげの発生適温は14℃～30℃と高く、夏季が旬の時期です。



引用:農林水産省  
ホームページ



株式会社キノックス  
ホームページ



### 【生産量・生産状況】

きくらげの令和3年の全国生産量は3,031トンで、宮城県は全国第4位の実績となっています。他の主な生産地は、鳥取県、山口県、大分県です。宮城県の生産量は、生きくらげが約23トン(令和3年特用林産統計調査)で、主な生産地は仙台市、大和町、加美町となっています。

一方、乾燥きくらげは、約17トンとなっており、主な生産地は名取市、仙台市、石巻市です。

夏場は、県内各地の直売所やスーパーなどで、「生きくらげ」を購入することができます。

### 【おすすめの食べ方】

クセがないので、和洋中さまざまな料理に使うことができます。旬の季節の「生きくらげ」を、さっと湯通して、酢味噌やポン酢をつけて食べるのが簡単でおすすめです。

また、刻んだものを、味噌汁や、卵焼きなどに入れると、ゼラチン質のプリプリした食感がアクセントになります。

### おすすめ食材 Recipe

#### 砂肝ときくらげの ねぎだくピリ辛和え



レシピ提供:株式会社Mizkan **mizkan**

#### 材料(2人分)

- ◆鶏砂肝 .....200g
- ◆きくらげ .....12g
- ◆万能ねぎ .....1/2束
- ◆しょうが .....20g
- ◆長ねぎ .....20cm
- ◆ミツカン 味噌® .....大さじ3
- ◆ごま油 .....大さじ1と1/2
- ◆ラー油 .....小さじ2
- ◆白ごま .....大さじ1

#### 作り方(調理時間:20分)

- 【1】砂肝は筋がついたまま長くなる方向に薄切りにする。耐熱容器にきくらげとかぶるぐらいの水を入れて電子レンジ600Wで1分加熱し、粗熱がとれたら細切りにする。沸騰したお湯にお酒少々(分量外)と砂肝を加えて色が白く変わったらきくらげを入れ、再沸騰したらザルにとる。
- 【2】万能ねぎは小口切り、しょうがはすりおろす、長ねぎは千切りにする。
- 【3】【1】、【2】と調味料をよくあえて器に盛り、白ごまをふる。

👉 きくらげと水を電子レンジで加熱する際、加熱しすぎるときくらげが破裂する恐れがあります。様子を見ながら加熱してください。

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/>





## 6月のおすすめ ホヤ

### 【宮城県のソウルフード「ホヤ」】

ホヤ養殖は宮城県の気仙沼市が発祥で、現在の生産量は4,355トン(令和3年度)で全国第1位を誇っています。歴史的にも生産量においても、宮城を代表する養殖水産物であり、「みやぎのさかな10選」に選ばれているほか、全国漁業協同組合連合会が主体となって全国の美味しい魚を選定している「プライドフィッシュ※」にも登録されています。旬は初夏で、冬季の産卵期に備えるために栄養を蓄え、身も厚くなり、甘味と旨味がぐんと増します。



※「プライドフィッシュ」とは？

春夏秋冬ごとに各県のJFグループが選定する「漁師が選んだ、本当においしい魚」。

それぞれの季節に旬を迎える魚の中から、「地元で水揚げされたものであること」「旬を明確にした魚であること」などの条件を満たした魚介藻類を選定し、「おいしく食べる」ための情報とともに発信している。

【宮城県漁協が選定する「プライドフィッシュ」】

春:みやぎサーモン/みやぎのワカメ  
秋:選定中

夏:ホヤ(マボヤ)/表浜アナゴ  
冬:みやぎの殻付カキ

### 【至極の逸品「ほやの極み」～徹底した鮮度管理～】

「ほやの極み」は宮城県の美味しいホヤを広めていくために令和4年に立ち上げられたブランドで、「宮城ほや協議会」により厳正な管理基準に沿って管理されたホヤが認定されます。

美味しいホヤをお届けするポイントは、「①温度(冷やした状態を保つ)、②水(真水を吸わせないように管理)、③時間(殻付きホヤは水揚げから2日以内で消費)」で、3点を厳守することで、臭みがないホヤ本来の美味しさが保たれます。



### 【食べ方】

ホヤを食べる際は何より鮮度が重要です。殻付きの場合はすぐに調理するか、むき身にしてしまうことで、劣化したホヤ特有の臭いを防ぐことができます。

以前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47回宮城県水産加工品品評会において、124品中20品ものホヤ加工品が出品されました。

食通を唸らす「ホヤ」をぜひご賞味ください！

### おすすめ食材 Recipe

#### 茹でほやの彩りマリネ



レシピ提供:株式会社Mizkan



#### 材料(2人分)

- ◆ホヤ ……………2個
- ◆きゅうり ……………1/2本
- ◆たまねぎ ……………小1/2個
- ◆赤パプリカ ……………1/4個
- ◆黄パプリカ ……………1/4個
- ◆青じそ ……………2枚
- ◆ミツカン カンタン酢<sup>TM</sup> ……………大さじ3

#### 作り方(調理時間:20分)

- 【1】殻付きホヤは先端を切り落とし、根元の方へ向かって切り込みを入れ、中の身を取り出す。身を切り開いて黒い汚れをきれいに洗い流し、身だけを鍋に入れて蓋をして中火で2~3分蒸し煮する(水分がたかさん出て自然にゆで上がります)。ザルに取り、粗熱が取れたら5mm幅に切る。
- 【2】きゅうり、青じそは千切りにする。たまねぎ、パプリカは薄切りにして水にさらし、水けをきる。
- 【3】「カンタン酢」と【2】を合わせて10分漬け込み、【1】とあえて器に盛る。

☞ ホヤを蒸し煮にして使うのがポイントです。加熱することでクセが抑えられ、プリッとしたホヤの食感がおいしいマリネです。

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/>

