

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！



食でつなぐ、人と笑顔を。

Eat Well, Live Well.



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。

7月のおすすめ えだまめ

【生産状況(収穫時期:7月~9月)】

・主要産地 仙台市、登米市、大郷町、大崎市など

項目	作付面積	出荷量
宮城県	303ha	605t
順位(都道府県)	10位	14位

※出典:令和3年産野菜生産出荷統計



【来歴・特徴】

えだまめは、未成熟のまま莢付きの大豆を収穫したもので、「えだまめ」の名前は、枝付きの状態ですぐに食べたことに由来すると言われています。日本でいつから栽培が始まり、食べられるようになったのかは分かっていませんが、少なくとも、江戸時代の文献には、「えだまめ」が登場しており、当時から日本の食文化に馴染んだ食材であったことが伺われます。タンパク質に加え、ビタミンB1やB2を豊富に含んでおり、鮮度の良いえだまめの味と香りは、夏の風物詩として多くの日本人に愛されていますが、大豆ではなく「えだまめ」を食べる習慣は、海外にはほとんどありません。

【宮城県での栽培】

県内各地で栽培されており、収穫時期になると地域の直売所に地産のえだまめが並びます。主産地の北海道では、大豆とえだまめの兼用品種が普及していますが、宮城県ではえだまめ専用品種の作付けが多く、「神風香」、「湯上り娘」、「秘伝」、「つきみ娘」などが栽培されています。

また県内では、地域の在来種を生かした「気仙沼茶豆」や、今朝採りを特徴とした「とれたて仙台プロジェクト」など、独自のブランド化が展開されています。

【選び方・料理方法】

えだまめは鮮度が命で、生のまま保存しておく、味や香りが損なわれます。購入後、すぐに食べない場合も、まず加熱調理をして冷蔵や冷凍で保存することをおすすめします。

購入する時は、莢の緑色が濃く鮮やかで張りがあり、中身が均等に詰まったものを選びましょう。莢が膨らみ過ぎたものや黄色いものは、風味が劣ります。

えだまめからつくった「ずんだ」をからめた「ずんだ餅」は全国的に知られた郷土料理となっており、他にも「ずんだ」を利用した様々な加工品が販売されています。



おすすめ食材 Recipe

枝豆と笹かまぼこを卵でふんわりまとめました。

枝豆と笹かまの卵とじ丼



レシピ提供:味の素株式会社



材料(2人分)

- ◆ゆで枝豆(さやから出したもの)・・・ 50g
- ◆笹かまぼこ …………… 2枚(40g)
- ◆玉ねぎ …………… 1/2個(100g)
- ◆卵 …………… 2個
- <A>
- 水…………… 1カップ
- しょうゆ…………… 大さじ2
- みりん …………… 大さじ1
- 「お塩控えめの・ほんだし®」…………… 小さじ1
- 砂糖 …………… 小さじ1
- ◆ご飯 …………… 丼2杯分(280g)

作り方(調理時間:15分)

- 【1】笹かまぼこはそぎ切りにし、玉ねぎは薄切りにする。ポウルに卵を割入れ、溶きほぐす。
- 【2】鍋にAを入れて煮立たせ、【1】の笹かまぼこ・玉ねぎを加えて2~3分ほど煮る。
- 【3】枝豆を加え、【1】の溶き卵を回し入れ、フタをして弱火で半熟状になるまで2分ほど煮る。
- 【4】丼にご飯を盛り、【3】を半量ずつかける。

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/>





7月のおすすめ イワシ

【梅雨時期から美味しい「マイワシ」】

一般的にイワシと呼ばれる「マイワシ」は、沖縄県を除く日本周辺の海を群れで回遊しており、古くから各地で親しまれてきた魚です。宮城県のマイワシの水揚げ量は、全国第3位(令和3年)で、主に女川、石巻で多く水揚げされます。特に三陸沖で、6月から7月の梅雨入りに漁獲されるイワシは「入梅イワシ」とも言われ、1年のうちで一番脂が乗っていて美味しくいただくことができます。



【「イワシ」の種類について】

日本で「イワシ」と呼ばれる魚は3種類あります。

「マイワシ」は日本各地で獲れ、最も漁獲量が多い種類です。

「ウルメイワシ」は主に西日本で獲れ、脂が少ないため主に干物にして食べられています。

「カタクチイワシ」は3種類の中で一番小型で、煮干し、しらす、ちりめんじゃこなどの加工品にされます。

また、マイワシは出世魚の一つで、大きさによって呼び方が変わります。稚魚の「シラス」から始まり、数cmの「カエリ」、10cm位の「コバ(小羽)」、15cm位の「チュウバ(中羽)」となり、20cm以上の「オオバ(大羽)」となります。



【食べ方】

マイワシはDHA、EPAが特に豊富な魚で、学習能力や記憶力の向上及び血液をキレイにする効果が期待できます。また、貧血予防の効果がある鉄分とビタミンB12、疲労回復効果があるバリン、ロイシン、イソロイシン等の遊離アミノ酸も豊富なため、夏バテの予防にオススメな食材でもあります。

マイワシは煮付けや焼き物など、様々な料理でいただけますが、鮮度が良いものは刺身で食べると脂の甘味とトロツとした口溶けが楽しめます。

また、イワシは身の柔らかさから包丁を使わずに手開きで簡単にさばけるので、手開きしたものを蒲焼きやフライでいただくのもおすすめです。

イワシは傷みやすいため、店頭で選ぶ時は、表面に張りりと青く艶があり、エラが鮮やかな赤色をしている新鮮なものを選びましょう。

おすすめ食材 Recipe

マヨネーズとハーブの風味がピッタリ!

いわしのハーブパン粉焼き



レシピ提供: 味の素株式会社



材料(2人分)

- ◆いわし ……………4尾(400g)
- ◆「ピュアセレクト® マヨネーズ」…大さじ2 <A>
- パン粉 …………… 1/2カップ
- イタリアンパセリ・みじん切り …………… 5g
- 「瀬戸のほんじお®」…………… ひとつまみ
- ◆「AJINOMOTO オリーブオイル」…大さじ2
- ◆レタス・好みで ……………適量
- ◆玉ねぎ・薄切り・好みで ……………適量
- ◆ミニトマト・好みで ……………適量

作り方(調理時間:15分)

- [1] いわしは頭と腹ワタを取って手開きにし、中骨を取り、水洗いをし水気をよく拭く。 <A>を合わせておく。
- [2] [1]のいわしの表面に「ピュアセレクト® マヨネーズ」を塗り、Aをまぶす。
- [3] フライパンにオリーブオイルを熱し、いわしの身のほうから焼き、[2]のいわしの両面をこんがり焼く。
- [4] 器に盛り、好みでレタス、玉ねぎ、ミニトマトを添える。

※ イタリアンパセリの代わりに、バジルやパセリ等を使ってもおいしくお召上がりいただけます。

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/>

