

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)
麒麟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。

8月のおすすめ じゃがいも(ばれいしょ)

【生産状況(収穫時期:7月~8月)】

・主要産地 東松島市、美里町、登米市など

項目	作付面積	出荷量
宮城県	478ha	1,980t
順位(都道府県)	12位	12位

※出典:令和3年産野菜生産出荷統計



【来歴・特徴】

原産地は南米アンデスからメキシコにかかる高原地帯であり、日本には慶長3年(1598年)にジャワ島のジャカルタから伝来したと言われています。「じゃがたらいも」が訛って「じゃがいも」となりました。日本では一般的に「じゃがいも」と呼びますが、行政や学術的用語としては元々中国の言葉であった「ばれいしょ」が使われます。

我々が「いも」として食用にするのは茎が変化した「塊茎」で、ほくほくした「粉質」(だんしゃく等)、粘りのある「粘質」(メークイン等)のような食感の違いに加え、色や食味にも様々なバリエーションがあります。

【宮城県での栽培】

かつては主に青果販売向けに生産されていましたが、平成19年に美里町の生産者が大手メーカーとの契約栽培を開始したことを契機に、業務加工(ポテトチップス)用の栽培が拡大しており、県では、水田転作を担う露地園芸の主力品目として作付けを推進しています。

こうした用途には、「ばろしり」や「オホーツクチップ」など、チップスにした際の色合いが良く、揚げた際に焦げにくい品種が利用されています。

【選び方・料理方法】

古いイモは皮が厚くなります。購入する際は皮が薄く、色が均一なものを選びましょう。緑色のイモは光に当たったもので、こうしたイモには、天然毒素であるソラニンが多く含まれます。購入後は日陰の風通しの良い場所で保管しましょう。

最近では、産地で熟成貯蔵された「高糖度イモ」を販売する動きが広まり、甘くておいしいイモが楽しめます。ただし、常温保管すると、糖分が分解されて食味が低下するため、必ず冷蔵庫で保管しましょう。



おすすめ食材 Recipe

~じゃがいものシャキシャキ感!~
じゃがいもとにんじんの
中華風冷製



レシピ提供: ハウス食品株式会社

材料(4人分)

- ◆じゃがいも……………中1個(150g)
- ◆にんじん……………中1/2個(100g)
- ◆しょうが……………少々
- ◆ハウス雲南唐辛子
＜輪切りタイプ袋入り＞……………小さじ1
- ◆ごま油……………大さじ2
- ◆GABAN花椒……………小さじ1/2
- ◆塩……………小さじ1/2
- ◆砂糖……………少々
- ◆酢……………大さじ2

作り方(調理時間:20分)

- 【1】じゃがいもはせん切りにし、水にさらす。にんじんもせん切りし、塩少々を振っておく。
- 【2】【1】のじゃがいもの水気を切って、沸騰させた湯にさっとぐらせ、すぐに冷水に取り、よく水気を切る。
- 【3】ボウルによく水気をしぼった【1】のにんじん、【2】のじゃがいもを入れ、しょうがのみじん切りと唐辛子をのせる。
- 【4】鍋にごま油を入れて熱し、【3】の上からかける。さらに花椒・塩、砂糖、酢を混ぜ合わせて加え、全体をよく混ぜ合わせる。

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日!



公式Facebook
公式Instagram



宮城旬鮮探訪

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





8月のおすすめ アナゴ

【宮城県の夏のプライドフィッシュ「アナゴ」】

アナゴは北海道～九州までの内湾や沿岸の砂泥地に生息する魚で、穴や隙間に潜む習性から「穴子(あなご)」と名付けられたとされています。

宮城県では、この習性を利用した伝統的な「アナゴ筒(ハモ胴)魚」が盛んで、令和3年の水揚量は199トンで全国第3位を誇ります。県内随一の水揚量を誇る石巻市表浜地区で獲れたアナゴは、宮城県の夏の「プライドフィッシュ[※]」として宮城県漁協に選定されています。



※「プライドフィッシュ」について、詳しくはこちら！→



【受け継がれる伝統漁法が高品質の秘訣】

石巻市表浜地区でアナゴ漁が始まったのは約100年前の大正時代末期からで、当時から行われているアナゴの習性を利用したアナゴ筒漁が、現在まで変わらず受け継がれています。アナゴ筒漁は、同じくアナゴを漁獲する底びき網漁と違い、魚体を傷つけない方法であるため、非常に高品質なアナゴを水揚げできるのが特徴です。アナゴ筒漁で水揚げされた表浜地区のアナゴは「北限のアナゴ」や「牡鹿アナゴ」とも呼ばれ、豊洲市場等で高く評価されています。

また、表浜地区では全長30cm未満の個体の再放流を実施しており、伝統のアナゴ筒漁を未来へ受け継ぐための資源管理にも取り組んでいます。

【食べ方】

アナゴは弾力性が強く透明感のある白身で、全身に混在した脂の旨味が豊潤な魚です。開いたアナゴに酒を振りかけて焼いた「白焼き」は、純粋なアナゴの旨味を味わうのにオススメです。また、アナゴはビタミンAが特に豊富な魚で、肌荒れの予防や眼精疲労への効果が期待できます。



見た目がそっくりなウナギと比較すると、

脂質、炭水化物が少ないため低カロリーであり、身質もさっぱりとしているのも特徴です。

(※注意)ウナギやアナゴ等の「ウナギ目」の魚は血液中に血毒毒を含んでいます。生食できないのは勿論、目や傷口にウナギ目魚類の血液が入った場合、腫れや炎症等を引き起こします。自分でアナゴを捌く際には、注意して調理しましょう。

おすすめ食材 Recipe

大葉とチーズのアナゴフライ ～ケチャップソース～



レシピ提供: カゴメ株式会社



材料(2人分)

- ◆アナゴの開き 200 g
- ◆塩、こしょう 少々
- ◆スライスチーズ 2枚
- ◆しその葉 3枚
- ◆小麦粉、溶き卵、パン粉 適量
- ◆揚げ油 適量

【ソース】

- ◆「カゴメトマトケチャップ」..... 大さじ1
 - ◆「カゴメ醸熟ソースウスター」..... 大さじ1
- 【付け合わせ】
- ◆ベビーリーフ 20g
 - ◆ミニトマト 6個

作り方(調理時間:25分)

- [1]アナゴは10cm程度に切る。
- [2]皮目を上にして熱湯をかけて(身が軽く反る程度)、流水で洗い、ぬめりを取る。
- [3]アナゴの水気をキッチンペーパーでふき取り、塩こしょうを振り、スライスチーズと大葉を重ねる。
- [4]くるくる巻き、つまようじを2～3か所刺し、小麦粉、卵、パン粉をつける。
- [5]揚げ油(約180℃)で揚げる。
- [6]トマトケチャップとウスターソースを混ぜる。
- [7]皿に付け合わせの野菜と[5]、[6]を盛る。

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/>

