

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。

## 9月のおすすめ りんご

### 【生産状況(収穫時期:9月~12月)】

・主要産地: 亶理町、登米市、山元町など

項目	作付面積	出荷量
宮城県	167ha	1,900t
順位(都道府県)	9位	9位

※出典: 国「作況調査(果樹)」  
(令和3年産)

### 【来歴・特徴】

りんごの原産地は中央アジアから西アジアの山岳地帯であり、紀元前2千年には既に栽培が始まっていたと言われています。その後、アジアの他地域やヨーロッパに広まり、1871年に当時の北海道開拓使がアメリカから苗木を持ち帰ったことから、日本国内で広く栽培されるようになりました。令和3年産の国内生産量は66万トンと、果樹ではみかんに次ぐ第2位です。また、国内には千を超える品種があり、大きさ、味、香り、色など様々なりんごが流通しています。



「サワールージュ」(農業・園芸総合研究所提供)

宮城県では、酸味が強くアップルパイやジャムの加工に適したオリジナル品種「サワールージュ」を開発しました。県内のワイナリーではその酸味を生かし、シードルにも使用されています。

### 【宮城県での栽培】

宮城県では、亶理町(28ha)と登米市(25ha)が主要な産地であり、以下、山元町(17ha)や栗原市(17ha)が続きます(面積は2020年農林業センサスより抜粋)。

令和3年に仙台市内で開業した「JRフルーツパーク仙台あらはま」では、34品種ものりんごが栽培されており、11~12月には、収穫体験を楽しむことができます。沢山の樹をひと繋ぎに接ぎ木した「ジョイント栽培」で造成された園地は一見の価値あります。



「ジョイント栽培」の様子(農業・園芸総合研究所提供)

### 【選び方・料理方法】

全体に色づき、つるが太く、皮に張りやツヤがあるものを選びましょう。

品種により適した用途や食味の特徴が異なるため、様々な品種の食べ比べがお勧めです。

品種によっては、糖が実に蓄積して組織の一部が透けて見える、いわゆる「みつ」が発生します。「みつ」の入ったりんごはよく熟していて食味が優れていますが、傷みやすいので、早めに食べることをお勧めします。

「ふじ」(農業・園芸総合研究所提供)



### おすすめ食材 Recipe

#### 米粉のりんごマフィン



レシピ提供: カゴメ株式会社



#### 材料(6人分)

- ◆りんご……………1/3個
- ◆米粉……………200g
- ◆ベーキングパウダー…小さじ2
- <A>
- ◇野菜生活100アップルサラダ200ml
- …1本
- ◇卵……………2個
- ◇砂糖……………60g
- ◇サラダ油……………大さじ2

#### 作り方(調理時間:50分) ※焼き時間含む

- 【1】 オープンは180度に予熱する。
- 【2】 りんごは1cm角に切る。米粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせる。
- 【3】 <A>をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- 【4】 【3】に【2】の粉類を入れ、混ぜ合わせ、ダマがなくなったらりんごを入れる。
- 【5】 【4】をカップに流し込む。
- 【6】 180度のオーブンで約30分焼く。

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/>





## 9月のおすすめ カツオ

### 【水揚量26年連続日本一！気仙沼を代表する魚「カツオ」】

カツオは「みやぎのさかな10選」にも選ばれている宮城県を代表する魚の一つです。

気仙沼市魚市場は、26年連続で生鮮カツオの水揚量日本一を記録しています。

昨年の水揚量は、1990年以来の1万トンを下回る記録的不漁に見舞われましたが、2位の千葉県勝浦港をわずかに上回り、首位の座を守ることができました。

また、令和3年度における宮城県全体の漁獲量は全国2位を誇ります。



### 【初夏から秋で味わいが変わるカツオ】

カツオは世界中の暖かい海を回遊している魚で、春から初夏に、南方から黒潮に乗り、親潮と黒潮がぶつかる三陸沖に北上します。この時期に獲れる「初がつお」は脂が少なく、クセの少ないさっぱりとした味わいが特徴です。

秋頃に、三陸近海で餌をたくさん食べて脂肪を蓄えた鰹が、南の暖かい海に戻っていきます。こちらは「戻りがつお」と呼ばれ、良質の脂が乗り旨味が増して、初夏のころの鰹とはまた異なる味わいを楽しめます。

### 【選び方】

カツオは優れたタンパク源であるとともに鉄分や銅も多く含んでおり、ビタミンB群やビタミンDといった栄養素も豊富です。また、秋に獲れる「戻りがつお」は脂が非常に乗っているため、DHAやEPAといった必須脂肪酸も豊富に含まれています。

カツオは鮮度の落ちやすい魚ですので、一般的に量販店ではサクの状態です。その中でも身が赤く鮮やかで、血合いがはっきりしているものを選びましょう。生食する場合は酸化が進まないようラップに包んで冷蔵保存し、なるべく購入した日に食べましょう。



### おすすめ食材 Recipe

### やみつき漬けがつおののつけ盛り



レシピ提供:株式会社Mizkan mizkan

#### 材料(2人分)

- ◆かつおのたたき……………150g
- ◆大根……………4cm分
- ◆水菜……………1株
- ◆みょうが……………1個
- ◆万能ねぎ(小口切り)……適量
- <A>
- ◇ミツカン 味ぽん®…大さじ3
- ◇すりごま……………大さじ1/2
- ◇おろしんにく……………小さじ1/2

#### 作り方(調理時間:15分以内)

- 【1】大根は細切り、水菜は4cmの長さに切る。みょうがは小口切りにする。
- 【2】<A>を混ぜ合わせたところに、かつおのたたきを加え、10分漬け込む。
- 【3】皿に大根と水菜を盛り、【2】のかつお、みょうが、万能ねぎをのせ、<A>の漬け汁を適量かける。

おろしんにくとすりごまがクセになる、漬けがつおののつけ盛りです。「味ぽん」でさっぱり召し上がれます。

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://shuntsentanbou.pref.miyagi.jp/know/>



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。



## 9月のおすすめ 仙台牛



### 【宮城県が誇る銘柄牛のトップブランド「仙台牛」】

仙台牛は、宮城県内の生産登録農家による適正な管理のもと肥育された黒毛和種で、霜降り度合いや、きめの細かさなどを評価する日本食肉格付協会の枝肉取引規格において、最上とされる5等級のうち、A5またはB5に格付けされた牛肉のみが「仙台牛」の称号を得ることができます。有名銘柄牛の中でも5等級に限定しているものは仙台牛のみであり、厳しい基準のもと認定されています。また、3、4等級に格付けされた牛肉についても「仙台黒毛和牛」として高い評価を得ています。

		肉質等級											
		5				4			3		2	1	
脂肪交雑	歩留等級	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		A	A5 仙台牛	A4 仙台黒毛和牛			A3 仙台黒毛和牛		A2	A1			
B	B5 仙台牛	B4 仙台黒毛和牛			B3 仙台黒毛和牛		B2	B1					
C	C5 仙台黒毛和牛	C4			C3		C2	C1					

### 【仙台牛の美味しさの秘密】

「仙台牛」の食味は、口当たりが良くやわらかで、まろやかな風味やきめ細やかな肉質、あふれる豊かな肉汁が特長です。

霜降りと赤身の絶妙なバランスから生まれるその上質な食味は、ふるさと宮城の自然によって育まれています。

仙台牛の肥育に欠かせないのがきれいな水と、全国有数の米どころ宮城で生産される良質な稲わらです。この稲わらを食べて育てられた牛は、美しいサシの入った上質な肉質に仕上がります。

### 【食べ方など】

高級部位であるサーロインやヒレ肉はもちろん、仙台牛はモモ肉等のリーズナブルな部位にもほどよくサシが入り、柔らかく、脂と肉の濃厚な旨味を堪能できます。ぜひ、強火でさっと焼き、わさびだけで食べてみてください。仙台牛本来の甘みや旨味が閉じ込められ、贅沢に味わえます。

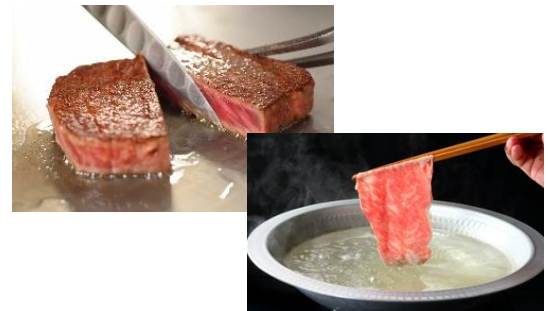
また、すき焼きやしゃぶしゃぶはもちろん、暑い季節には大根おろしを添えて、さっぱりいただくのもおすすめです。



### 【10月9日は「仙台牛の日」】

10月9日は、仙台牛を略した「センギュー(仙牛)」と10月9日の「センキュー(1009)」の語呂合わせで、「仙台牛の日」に認定されています。

食欲の秋、おいしい仙台牛をぜひご堪能ください。



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/>



## 新名物！ みやぎのご馳走 “せんぎゅう丼”

“せんぎゅう丼”とは、宮城県が世界に誇るブランド牛“仙台牛”をメインに使用しながら、1,000円台で味わうことができる新名物のどんぶり料理です。

- ① 仙台牛がメイン食材
- ② 宮城県産米を使った“どんぶり”スタイル
- ③ 価格は税込み1,000円台(1,000円～1,999円)

の3つの決まりの中で、県内の飲食店ではステーキやすき焼き煮、ローストビーフ、牛めしなど、お店ごとに個性を生かしたメニューを提供中です。みやぎの新しいグルメ丼をぜひお試しください。



※提供イメージ

仙台牛PRキャラクター  
「牛政宗」くん

ぜひ  
チェック  
してみ  
てモ～！



仙台牛銘柄推進協議会  
せんぎゅう丼特設サイト  
<https://sendaigyuu.jp/sengyudon/>



### 今月のおすすめ食材 Recipe

#### 牛肉のトマト炒め



レシピ提供：株式会社Mizkan

#### 材料(2人分)

- ◆仙台牛薄切り肉…160g ◆小麦粉…小さじ1 ◆たまねぎ…1/4個
  - ◆トマト…1個 ◆バター(ソテー用)…10g
- <A> ミツカン 味ぼん®…大さじ2、砂糖…大さじ1、万能ねぎ(小口切り)…適宜

#### 作り方(調理時間:10分以内)

- [1] たまねぎは薄切り、トマトはくし形切りにする。牛肉は、食べやすい大きさに切り、小麦粉をまがす。<A>を合わせる。
- [2] フライパンにバターを入れ中火に熱し、たまねぎを炒め、たまねぎが透明になったら牛肉を加える。牛肉の色が変わったらトマトを加えてサッと炒め、<A>を回し入れ、手早く炒め合わせる。
- [3] 器に盛り、お好みで万能ねぎを散らす。

🍷 ご飯のおかずになる洋風な味わいのトマトと牛肉の炒め物です。  
バター×「味ぼん」の組み合わせが後引く美味しさです。

JA全農みやぎ  
「仙台牛認定ワイン」  
と合わせてお楽しみ  
ください！



左から  
シャトー・メルシャン  
「長野メルロー」  
「藍茜(あいあかね)」  
「萌黄(もえぎ)」  
メルシャン株式会社

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/>

