

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。

## 10月のおすすめ なめこ

### 【なめこについて】

なめこは、特有の「ぬめり」が特徴で、別名「ぬめりたけ」とも呼ばれるきのこです。和名はその「ぬめり」にちなんで命名されたもので、学名も「ナメコ」がそのまま採用されている、まさに日本特産のきのこです。野生では、秋～晩秋にブナなどの広葉樹の倒木などに発生します。

### 【生産状況】

全国のなめこの年間生産量は22,444t(R4特用林産統計調査)となっており、宮城県の生産量は948t(全国5位)で、そのほとんどは施設栽培によるものです。主な産地は、川崎町、栗原市、大崎市などです。

全国のなめこの種菌のほとんどが仙台市に拠点をもち種菌メーカーにより供給されており、全国各地のなめこ生産を支えています。

### 【選び方・保存方法】

傘の部分が肉厚で、身がかたく締まったものを選び、傘が割れているものは避けましょう。水煮の場合は水分が濁っていないものが新鮮です。

冷凍保存や真空パック等で冷蔵すれば比較的長く保たせることができますが、痛みやすいのでできるだけ早く食べることをおすすめします。

### 【成分・食べ方】

低カロリーで、カリウムやリン等のミネラル、食物繊維も豊富に含んでいます。

ぬめりによるとろりとした「舌触り」と「喉ごし」の良さ、ぷつんと切れる歯ごたえが楽しい食材ですので、ぬめりや栄養成分を逃がさない「汁物」や「和え物」などがおすすめです。



### おすすめ食材 Recipe

じんわりなめこと、おだしのおいしさがしみわたります。

### なめこラーメン



レシピ提供:味の素株式会社



#### 材料(2人分)

- ◆なめこ……………2パック(200g)
- ◆中華めん……………2玉(240g)
- <A>
- ◇水……………3カップ
- ◇しょうゆ……………大さじ1
- ◇酒……………大さじ1
- ◇「丸鶏がらスープ」  
<塩分ひかえめ>……………大さじ1
- ◇「瀬戸のほんじお®」……………少々
- ◆小ねぎ(小口切り)……………3本

#### 作り方(調理時間:10分)

- 【1】なめこは軽く水洗いする。  
鍋に<A>を入れてひと煮立ちさせ、なめこを加えて火を通す。
- 【2】別の鍋にたっぷりの湯を沸かし、めんをゆで、ザルに上げてしっかり水気をきる。
- 【3】丼に【2】のめんを入れ、【1】のスープを注ぎ、小ねぎをちらす。

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/>





### 10月のおすすめ さつまいも

#### 【生産状況(収穫時期:9月~11月)】

・主要産地: 山元町、石巻市、大崎市、加美町など

項目	作付面積(ha)		
	R3	R4	R5
宮城県	26	35	41

※宮城県園芸推進課調べ

#### 【来歴・特徴】

さつまいもの原産地はメキシコを中心とする中央アメリカであり、紀元前1000年頃には、既に栽培が始まっていたと言われています。

日本には1600年頃に中国から伝来し、薩摩地方を中心に栽培が広まったことが、名称の由来です(甘藷「かんしょ」は中国での呼び名)。その後、蘭学者の青木昆陽が栽培方法を紹介することで、全国への普及と定着が進みました。



かつては救荒作物(食糧不足の際に米や麦の代替として食べる作物)のイメージが強かったさつまいもですが、食味に優れた品種の開発が進んだことで、多くの高級ブランドを擁する品目になっています。

#### 【宮城県での栽培】

さつまいもは寒さに弱いので、九州や四国が主産地となっていますが、近年は「基腐病」(もとぐされびょう)の発生等により、主産地の生産量が減少しています。

このため、東北地方に新たな産地を求める動きが広まっており、宮城県でも、山元町の農業法人が貯蔵施設を建設して大規模な栽培に取り組んだことをきっかけに、生産拡大が進んでいます。

県内では、蒸すとネットリとして甘い「べにはるか」や絹のようにしっとりしている「シルクスイート」が主に栽培されています。

#### 【選び方・料理方法】

皮の色が鮮やかでつやがあり、なめらかで色むらが無く、持った時にずっしりと重いものを選びましょう。

さつまいもを加熱するとデンプンが糊化され、その後、酵素が糊化デンプンを分解すると、麦芽糖が生成され、甘みが強くなります。

電子レンジなどで加熱し、急激に温度を上げると、糊化が進む前に酵素が失活してしまい、麦芽糖の生成が少なく、甘みが弱くなります。

焼きいものように、いも内の温度をゆっくりと上昇させ、麦芽糖生成に適した温度帯(70℃前後)に長く晒すことで、甘くて美味しいさつまいもになります。



#### おすすめ食材 Recipe

さつまいもの甘味と卵の相性がバッチリ  
さつまいものフリッタータ



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)

- ◆卵 ..... 4個
- ◆さつまいも ..... 200g
- ◆玉ねぎ ..... 1個
- ◆いんげん ..... 10本
- ◆生クリーム ..... 大さじ2
- ◆粉チーズ ..... 大さじ2
- ◆バター ..... 20g
- ◆ピュアオリーブオイル ..... 適量
- ◆塩・こしょう ..... 適量

#### 作り方(調理時間:45分)

- [1] さつまいもは蒸してから手でほぐし、食べやすい大きさにする。いんげんは茹でて4~5等分に切る。玉ねぎはスライスし、ピュアオリーブオイルにバターを溶かし、炒めて冷ます。
- [2] ボウルに卵を割りほぐし、生クリーム・粉チーズ・塩・こしょうを入れて混ぜる。ここに[1]を入れ、味を調える。
- [3] テフロンのフライパンにピュアオリーブオイルを温め、[2]を入れる。
- [4] ゆずりながらゴムベラなどで混ぜ、半熟のスクランブル状態になってきたら、混ぜずにそのまましばらく焼き、焼き色がついたらフライパンより大きな皿でふたをし、ひっくり返して皿にとり、焼けていない方を下にしてフライパンに戻し、火を通せばできあがり。

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



# 食材王国みやぎ通信 2023年 10月号(号外)

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。

## 10月のおすすめ みやぎ米 「だて正夢」

### 【「だて正夢」の生産状況】

みやぎ米の夢をかなえた、これぞ天下をとるうまさ。  
平成30年にデビューした「だて正夢」は、今年でデビュー6年目を迎えます。

- (1)作付面積:708ha
- (2)収穫量:約3,200t (ともに令和4年産)

### 【「だて正夢」の3つの特長】

#### 特長①: お米本来の甘みともちもちした食感

もちもちとした食感が特長で、噛むほどに、一粒一粒からお米の甘みとうま味が味わえる逸品です。じっくりと、ゆったりと味わっていただき、贅沢な時間を演出するプレミアムなお米です。お米の味がしっかりしているため、味の濃い洋食などにぴったりです。

#### 特長②: 冷めても柔らかさが持続する、おいしい味わい

炊きたてがおいしいのはもちろん、でんぷんの構造がひとめぼれなどと比べややもち米に近いことから、冷めてもやわらかさが持続しおいしく召し上がれます。そのため、お弁当やおにぎりにもぴったりです。

#### 特長③: 品質基準に合格したものを厳選

登録農家が生産基準に基づき栽培し、出荷段階では宮城県とJAグループ等で定めた品質基準(タンパク質含有率・等級・玄米水分)に合格したお米を厳選しています。

### 【「だて正夢」おいしい炊き方】

「だて正夢」のおいしい炊き方には、2つの方法があります。

#### (1)水の量を減らして炊く方法

「もちもち食感」をより一層、お楽しみいただくためには、水の量を炊飯器の目盛りから1~2mm減らすことがポイントです。

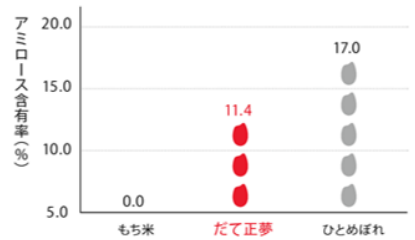
#### (2)早炊きモードで炊く方法

「だて正夢」は吸水性の高いお米なので、早炊きモードでもおいしく炊くことができます。早炊きモードの場合は、水の量は炊飯器の目盛りどおりとなります。



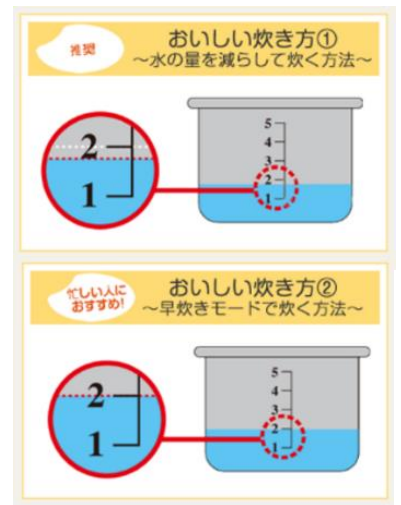
# だて正夢

DATE MASAYUME



【分析機関:宮城県古川農業試験場】

図:アミロース含有率の比較



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/>



## 10月のおすすめ みやぎ米 「ササニシキ」

### 【「ササニシキ」は誕生から今年で60周年！】

このお米は、まさに和食のふるさと。繊細で上品な味わいで、四季の旬によりそう。昭和38年にデビューし、今年でデビュー60周年を迎えます！

### 【「ササニシキ」の生産状況】

- (1)作付面積:3,872ha
- (2)収穫量:約18,600t (ともに令和4年産)



【ササニシキ誕生60周年記念事業  
新ロゴマーク】

### 【「ササニシキ」の3つの特長】

#### 特長①: 繊細で上品な味わいでシャリに合う！

口の中に入れるとほどけていくような食感で特に酢飯との相性が抜群で、お寿司屋さんなどでシャリに使われることが多く、魚の味を活かす上品な優しいお米です。

#### 特長②: 和食との相性がぴったり

粘り気が少なく飽きが来ないのが特徴。また淡い味付けが多い和食との相性が良く、高級割烹などで使用されることもあります。

#### 特長③: 地元農家の“推し米“

栽培が難しく、平成5年の冷害によって作付面積が激減しましたが、生産農家をはじめ、今でも多くの根強いファンがいます。宮城の食卓は、「ササニシキ」と共にありました。



### 今月のおすすめ食材 Recipe

「キリン 生茶」ご飯でつくる、サラダカップ寿司。  
野菜もたっぷり、パーティーにもぴったりのメニューです。

#### たっぷり野菜のサラダカップ寿司



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)

◆米(ササニシキ)・・・3合 ◆キリン 生茶・・・540ml ◆すし酢・・・大さじ6  
◇具材・調味料・・・各適量

ポイルえび、スモークサーモン、まぐろ(ひと口大に切る)、ツナ(マヨネーズであえる)、錦糸卵(せん切り)、ミックスリーフ、きゅうり(薄切り)、アボカド(ひと口大に切り、レモン汁をまぶす)、ミニトマト(タテ1/4に切る)、チーズ(角切り)、しょうゆ、わさび、マヨネーズ

作り方(調理時間:60分)※調理時間以外に、炊飯に約1時間、炊いたご飯を冷ます時間に約30分かかる。

- 【1】米はといでザルに上げ、30分おく。
- 【2】炊飯器に米と「キリン 生茶」を入れて炊く。
- 【3】ボウルかバットに移し入れ、すし酢を全体にかけ、しゃもじで切るように混ぜ、冷ます。
- 【4】器に盛り、お好みの具材のをせ、お好みの調味料をかける。

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日！

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

