

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。

## 11月のおすすめ えのきたけ

### 【えのきたけについて】

えのきたけは、しゃきしゃきとした歯応えと豊かなうま味が魅力のきのこで、加熱調理することでグアニル酸が増えてうま味がより強くなることから、鍋物に欠かせない食材です。

周年栽培のため、年中どこのスーパーでも安く購入できる身近な食材です。

一般的に販売されているえのきたけは白色に品種改良され、人工栽培により菌柄を長く生育させたもので、天然のえのきたけとは全く異なった形状となっています。

天然のえのきたけは、冬に広葉樹の倒木や切株に発生し、傘色はなめこのような形状をしています。

和名の由来は、「エノキ」の木によく発生することにちなんで命名されました。

### 【生産状況】

全国の年間生産量(令和4年度)はきのこ類の中で最も多く、119,748tとなっています。

宮城県の年間生産量(令和4年度)は全国7位の1,656tで、東北一の生産量となっており、加美町(1,218t)や川崎町(438t)で生産されています。

### 【成分・効能】

きのこ類の中でも疲労回復に効果があるビタミンB1の含有量はトップクラス。脂質代謝を促進する効果があるビタミンB2やナイアシンが多く含まれ、健康維持に効果的です。

(出典：JAとれたて大百科 <https://life.ja-group.jp/food/shun/detail?id=60>)

### 【選び方・保存方法】

全体がきれいな乳白色で張りがあり、カサが小さめで開いていないものを選びましょう。変色していたりしおれているもの、べとつきがあるものは鮮度が落ちています。

保存は、真空パックのものは冷蔵庫の野菜室へ。全部使わない時は、使う分だけ根元

から裂いて、残りはラップで包んで冷蔵保存します。えのきたけは冷凍も可能です。根元を切り落とし、小分けして冷凍しておけば必要な分だけ取り出せて便利。調理するときはそのまま使えます。



### おすすめ食材 Recipe

#### やみつきカリカリえのき



レシピ提供:株式会社Mizkan

#### 材料(4人分)

- ◆えのきたけ …………… 1袋(150g)
- ◆片栗粉 …………… 大さじ4
- ◆揚げ油 …………… 適量
- <A>
- ◇ミツカン 追いがつお®つゆ2倍 ……大さじ3
- ◇おろしにんにく…………チューブ1cm分
- ◇おろししょうが…………チューブ1cm分

#### 作り方(調理時間:10分以内)

- [1]えのきたけは石づきを切り落とし、小房に分ける。
- [2]ボウルやバットに<A>を混ぜ合わせ、[1]を加え全体的になじませ、片栗粉をまぶす。
- [3]フライパンにサラダ油を深さ1cm程度まで入れて180℃に熱し、[2]をカリカリになるまで揚げる。

※ えのきをフライパンで揚げた、おつまみにピッタリな一品です。カリカリ食感がやみつきになります。



毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日！



公式Facebook



公式Instagram ▶



宮城旬鮮探訪

検索

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





## 11月のおすすめ かまぼこ

### 【かまぼこについて】

日本有数のかまぼこの生産地である宮城県では、全国的に有名な「笹かまぼこ」と、おでんの具などで家庭でもよく使われる「揚げかまぼこ」の生産が盛んです。

平成22年までは全国で1、2位の生産量を誇りましたが、震災により一時生産量が落ち、現在は全国4位(R3年度)の生産量であり、販路やシェアの回復を図っています。県内最大の生産地である塩竈市をはじめ、仙台市、石巻市、気仙沼市、名取市、亶理町、松島町、南三陸町など沿岸部の各地でかまぼこの生産が行われています。



### 【地域の特性が表れた全国各地のかまぼこ】

宮城県内でも「笹かまぼこ」、「揚げかまぼこ」の他、様々な種類のかまぼこ製品が製造・販売されています。食品衛生法で定めている基準で分類すると、下表のとおり大きく5種類に分けられます。

分類	主な製品
蒸し煮(蒸しかまぼこ)	かにかま、す巻、しんじょ
あぶり焼(焼きかまぼこ)	笹かまぼこ、焼きちくわ、伊達巻
湯煮(茹でかまぼこ)	はんぺん、なると、つみれ、すじ
油あげ(揚げかまぼこ)	さつま揚げ、じゃこ天、ごぼう巻、いか巻
くん煙(燻製かまぼこ)	燻製蒲鉾

宮県の特産品である「笹かまぼこ」はいわゆる焼きかまぼこの代表格です。その他の種類については、蒸しかまぼこでは小田原の板かまぼこ、揚げかまぼこでは鹿児島のだんご揚げなどが有名です。日本各地で異なる魚や製法で作られた多種多様な「かまぼこ」が製造され、地域の特産品として親しまれています。

### 【かまぼこを食べよう！】

かまぼこの原料は白身魚のすり身であり、高タンパク質、低脂肪、カルシウムも豊富で、すり身を作る過程で筋肉繊維がすり潰されるため、消化も良い優れた食品です。

育ち盛りのお子様のヘルシーなおやつとしての他、スポーツ選手にもトレーニングのために選ばれるようになってきています。

かまぼこはとても身近な食品ですので、ぜひ色々な種類を食べ比べてみてください。



### おすすめ食材 Recipe

#### ワインのおともに トマトと笹かまぼこの 仙台麴ブルスケツタ



レシピ提供: カゴメ株式会社



#### 材料(2~3人分)

- ◆カゴメ 高リコピントマト……1個
- ◆笹かまぼこ ……………1本
- ◆バジル ……………2枚
- ◆仙台麴 ……………60g

- <A>
- ◇オリーブ油…………… 大さじ2
  - ◇バルサミコ酢…………… 小さじ1
  - ◇レモン汁…………… 小さじ1
  - ◇塩…………… 1g
  - ◇黒コショウ…………… 少々
- <B>
- ◇オリーブ油…………… 小さじ2
  - ◇おろしにんにく(チューブ入り)… 小さじ1
  - ◇粉チーズ…………… 適量

#### 作り方(調理時間:15分)\*※下ごしらえの時間除く

- [1] トマトと笹かまぼこは1cm角に切る。  
バジルは適当な大きさにちぎる。
- [2] <A>を混ぜ合わせ、[1]と和える。
- [3] 仙台麴(あぶら麴)は1.5cm程度の厚さにスライスする。
- [4] <B>を混ぜ合わせ、[3]に塗り、オーブントースターで2~3分程度焼く。
- [5] [4]に②を乗せて、お好みで粉チーズをかける。

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>  
宮城県農政部食産業振興課 TEL:022-211-2813 FAX:022-211-2819 E-mail:s-brand@pref.miyagi.lg.jp



宮城旬鮮探訪 🔍 検索

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

