

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。

12月のおすすめ パプリカ

【生産状況(収穫時期:周年)】

主要産地:石巻市、栗原市、大衡村

項目	作付面積	収穫量	出荷量
宮城県	10ha	1,370t	1,350t
順位(都道府県)	3位	1位	1位

※ 出典:令和2年産地域特産野菜生産状況調査



【来歴・特徴】

パプリカは、南米を原産地とするナス科トウガラシ属に分類されるトウガラシの一種で、ピーマンとは同じ種の植物です。大きなベル型の果実は肉厚で、生で食べてもフルーツのような甘みがあります。

彩り野菜として特に人気がある赤、黄、橙色に加え、緑、白、紫色など、色とりどりの品種が開発されています。ピーマンと比べてビタミンCを多く含むほか、赤、黄、橙色などの果実には、抗酸化作用や免疫賦活作用があるβ-カロテンが豊富に含まれています。

【宮城県での栽培】

野菜の生産販売を手がける法人が、平成21年に生産拠点を整備し、その後、県北を中心に栽培が拡大しています。

これに伴い、平成20年には250tで全国第4位だった生産量は、平成22年には404tまで増大し、宮城県は、茨城県(569t)に次ぐ全国第2位の産地となりました。その後、東日本大震災により、栽培施設が大きな被害を受け、生産量は大きく減少することとなりましたが、被害を受けた施設は速やかに復旧を果たし、既存の法人の規模拡大が図られたことから、平成24年には、全国第1位の生産量・出荷量となりました。

平成28年及び令和3年には新たに、パプリカを栽培する法人が石巻市に設立され、県内におけるパプリカの栽培は、さらなる拡大を続けています。



【選び方・料理方法】

美味しいパプリカは、色が鮮やかでツヤがあり色むらがなく、へたはみずみずしいきれいな緑色をしています。張りがあって、ずっしりと重みがあるものを選びましょう。新鮮なパプリカは一週間ほど保存できます。保存する際は、水気をよくふいて、乾燥しないようにビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

おすすめ食材 Recipe ～宮城県産食材で作ろう～ ホタテとパプリカの野菜マリネ



レシピ提供:カゴメ株式会社

材料(3人分)

- ◆ホタテ貝柱(刺身用).....6個
- ◆塩・こしょう.....少々
- ◆パプリカ(赤・黄).....各1/2個
- ◆カゴメ ラウンドレッド(トマト).....1個
- ◆オリーブ油.....大さじ1/2
- <マリネ液>
- ◇調味酢.....100ml
- ◇カゴメ野菜生活100 オリジナル200ml.....50ml
- ◇塩.....少々
- ◇オリーブ油.....大さじ1
- ◆ピンク(ブラック)ペッパー.....お好み
- ◆パセリ(みじん切り).....少々

作り方(調理時間:10分)※漬け込み時間は含まず

- 【1】パプリカは乱切りに、トマトは串切りにする。ホタテは塩こしょうを振り、下味をつける。マリネ液の調味料は混ぜておく。
- 【2】フライパンにオリーブ油を熱し、パプリカを焼き色がつくまで炒める。更にホタテを入れて焼き色がつくまで炒めたら、最後にトマトを入れてさっと炒める。
- 【3】【1】のマリネ液に【2】を入れて、冷蔵庫で1時間程度寝かせる。
- 【4】皿に盛り、お好みでピンク(ブラック)ペッパーやパセリをトッピングする。

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/>





12月のおすすめ しいたけ

【しいたけについて】

しいたけは、県内では登米市や栗原市など各地で生産が行われている身近な山の幸です。

肉厚で噛むほどにあふれる旨みと香りが魅力の原木しいたけと、比較的たんぱくな味わいで様々な料理に合わせやすい菌床しいたけの、2通りの栽培方法があります。

【栽培方法】

原木栽培は、長さ1m程度に切った原木に種駒(しいたけ菌を繁殖させた木片)等を植菌し、原木に菌を蔓延させて、しいたけを発生させる方法が広く行われています。

菌床栽培は、広葉樹のチップやオガ粉に栄養体を加えた培地をブロック状にし、菌糸を蔓延させたブロック(菌床)からしいたけを発生させる栽培方法です。

【生産状況】

生しいたけの全国の生産量は69,618トンとなっており、宮城県の生産量は約980トンで全国第21位です(R4特用林産統計調査)。そのうち原木栽培が7%、菌床栽培が93%となっています。

原木しいたけは登米市、角田市、仙台市などで、菌床しいたけは栗原市、大和町、南三陸町などで主に生産されています。

原木栽培のしいたけは農協やスーパー、直売所などを中心に出荷され、菌床栽培のしいたけは市場等を通して広く県内に出荷されています。

【食材の特徴】

食物繊維が豊富に含まれているほか、紫外線を当てるとビタミンDに変化する成分であるエルゴステロールなどが含まれています。

【選び方・保存方法】

肉厚で表面に傷がなく、傘があまり開いていないものが良品です。

また、傘の色は薄茶色でハリがあるもの、かつ裏側が純白なものや軸が太くて短いものがおすすめです。湿気を嫌うので、しいたけのひだを上にしてキッチンペーパーで包み、冷蔵庫で保存すれば1週間程度は保存できます。冷凍する場合は石づきをとり、傘と軸を切り離し、好みの大きさに切ったものを小分けにし、冷凍することで長期間保存が可能です。



<原木栽培>



<菌床栽培>

おすすめ食材 Recipe

しいたけのたたき



レシピ提供: 株式会社Mizkan mizkan

材料(2人分)

- ◆しいたけ……………8個
- ◆たまねぎ……………1/4個
- ◆にんじん……………1/4本
- ◆長ねぎ……………1/4本
- ◆小ねぎ(小口切り)……………適量
- ◆サラダ油……………大さじ2
- ◆片栗粉……………適量
- ◆小麦粉……………適量
- ◆塩・こしょう……………少々
- ◆ミツカン味ぼん®……………適量

作り方(調理時間:20分)

- 【1】しいたけは石づきを取り1cm幅に切る。たまねぎは薄切りにする、長ねぎは斜め薄切りにする。にんじんはせん切りにする。
- 【2】しいたけに軽く塩・こしょうを振り、片栗粉と小麦粉を半量ずつ混ぜ合わせてまぶす。
- 【3】フライパンにサラダ油を中火で熱し、しいたけを揚げ焼きにする。しいたけに焼き色がついたらペーパータオルに取り、余分な油をきる。
- 【4】皿にしいたけを盛り付け、その上に切った野菜を彩りよく散らす。仕上げに「味ぼん」をかける。

(出典 : JAグループ とれたて大百科)



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/>

