

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。

## 1月のおすすめ フルーツマト(高糖度トマト)

### 【トマト生産状況(収穫時期:周年)】

主要産地 石巻市、栗原市、仙台市など

項目	作付面積(ha)	出荷量(t)
宮城県	219	7,340
全国	11,200	645,300
順位(都道府県)	17位	23位

※ 国「令和4年産作況調査(野菜)」より抜粋  
※ 本表はトマト全体の統計値です。



### 【特徴】

トマトは、日本でよく食べられている野菜の1つで、国の統計によれば、1年間に1人あたり約4.1kgのトマトを購入しています(令和3年「家計調査」より)。世界で8,000種以上、日本でも100を超える品種が開発・登録されていて、用途に応じて、色・味・大きさ等を選べるのが、トマトの魅力です。

そんなトマトの味わいは、育て方によって変わります。栽培する際に水を制限する「節水栽培」や、電気伝導度をモニタして肥料の量を管理する手法で、トマトの糖度を高くすることができます。

一般的にはトマトの糖度は5~6度ですが、こうした方法で生産されたトマトは糖度が8~10度と高く、果実のように甘いことから「フルーツマト」とも呼ばれ、その「美味しさ」には人気があります。

### 【宮城県での栽培】

大崎市で生産される「デリシャストマト」(デリシャスファーム)、石巻市の「こだわりくん」(サントマト石巻)、栗原市の「おいしいトマト」(トマトハウス夢風船)など、県内各地でフルーツマトが生産されています。

暑い夏場は水を制限しての栽培が難しいため、こうしたフルーツマトは冬場に栽培されることが多く、年末から翌年の6月頃までが、糖度が乗りやすい旬の時期と言えます。



### 【選び方・料理方法】

身がしまっているものや、へたが緑色でピンとしているものを選びましょう。生産者によっては、センサーでトマトの糖度をひとつひとつ測定して、等級付けを行っていますので、測定結果を参考に購入する方法もおすすめです。

### おすすめ食材 Recipe

フルーツマトとタコは相性抜群！  
フルーツマトとタコの  
ガーリックマヨあえ

レシピ提供: 味の素株式会社 **Aji** AJINOMOTO

#### 材料(2人分)

- ◆フルーツマト …… 2個(80g)
- ◆蒸しだこ …… 80g
- ◆パセリのみじん切り …… 少々
- <A>
- ◇にんにくのみじん切り…1/2かけ分(4g)
- ◇「ピュアセレクト® マヨネーズ」…大さじ1
- ◇「AJINOMOTO オリーブオイル」…小さじ1
- <B>
- ◇「瀬戸のほんじお®」… 少々
- ◇こしょう …… 少々

#### 作り方(調理時間:10分)

- 【1】フルーツマトはくし形切りに切る。  
蒸しだこは、ひと口大に切る。
- 【2】フライパンに<A>を入れて弱火で熱し、にんにくがきつね色になったら火を止める。  
【1】のフルーツマト・蒸しだこ、<B>を加えて混ぜる。
- 【3】器に盛り、パセリを散らす。

※ ニンニクとマヨネーズの風味が優しく、香り、コクのある味わいです。

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/>





## 1月のおすすめ サメ

### 【サメ類の漁獲量日本一！】

宮城県は、サメ類の漁獲量が約1万6百トンで全国1位。(令和3年度)これは全国のサメ漁獲量の5割を占める量です。そのうち9割が気仙沼市に水揚げされています。

近海マグロ延縄漁業の基地として発展した気仙沼市は、マグロと一緒にサメを漁獲してきたため、「サメの街」としても有名です。

今日、サメは貴重な資源として管理しながら漁業を行っています。

水揚げされるサメの種類は、主にヨシキリザメ、ネズミザメ(もうかざめ)の2種類で、全体の9割以上を占めます。



### 【貴重な水産資源としてのサメの活用】

サメは、宮城県では貴重な水産資源として余すところなく活用されています。ひれは特産品のフカヒレに、身ははんぺんなど練り製品の原料に、中骨や軟骨はサプリメントに、そして皮や歯は工芸品の材料になります。

また、サメの一大産地である気仙沼市では、「毛鹿ザメ(もうかざめ)」と呼ばれるネズミザメの心臓を「もうかの星」と呼び、刺身や焼き物などで食べられています。

### 【食べ方】

さめ肉は低カロリー、高たんぱくで、ビタミン類も豊富な食材です。

宮城県内のスーパーや鮮魚店で見かけるさめ肉は「もうかざめ」が主流で、もうかざめはふわふわとした柔らかい食感と淡泊な味わいをしています。

さめ肉は、一般的な白身魚と同様の調理方法で食べられますが、加熱しても固くなりにくいのでフライやソテーで食べるのがおすすめです。

また、サメは軟骨魚類に属しており、一般的な魚と異なり小骨が無いので、子供でも食べやすいという長所があります。

店頭で見かけた際は、ぜひお手にとってみてください！



「食材王国みやぎ」キャラクター サメ吉

### おすすめ食材 Recipe

#### さめのから揚げ 黒酢ねぎだれがけ



レシピ提供：株式会社Mizkan mizkan

#### 材料(2人分)

- ◆さめ……………300g
- ◆小麦粉、片栗粉……………適量
- ◆揚げ油……………適量
- ◆レタス……………1枚

#### <調味料1>

- ◇酒……………大さじ2/3
- ◇しょうゆ……………大さじ2/3
- ◇しょうが汁……………小さじ1/2

#### <黒酢香味ソース>

- ◇しょうが(みじん切り)……………1/2かけ分
- ◇にんにく(みじん切り)……………1/2かけ分
- ◇小ねぎ(小口切り)……………4本分
- ◇砂糖……………小さじ2
- ◇しょうゆ……………大さじ1/2
- ◇ミツカン 純玄米黒酢……………大さじ2
- ◇ごま油……………小さじ1

#### 作り方(調理時間30分)

- 【1】さめは食べやすい大きさに切る。ポウルにさめ、<調味料1>を加え、混ぜて約20分おいてから、小麦粉、片栗粉を加えてまんべんなく混ぜる。
- 【2】<黒酢香味ソース>の材料を混ぜ合わせる。
- 【3】【1】を4~5分かけて揚げ、表面がカリッとしたら取り出す。器にレタスを敷き、から揚げを盛りつけて、<黒酢香味ソース>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



公式Facebook

公式Instagram



宮城旬鮮探訪

検索

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

