

# 食材王国みやぎ通信

2024年  
3月号

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。

## 3月のおすすめ せり

### 【生産状況】

主要産地 名取市、石巻市、仙台市

項目	作付面積	収穫量	出荷量
宮城県	26ha	424t	383t
順位 (都道府県)	1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】

千年もの永きにわたり栽培され続けてきた野菜で、密生して競い合うように生長することから、『せり』(競り)の名がついたと言われています。

県内では、江戸時代に現在の名取市で、野生のせりを改良して栽培が始まったとの記録があります。

せりは、地下水などを引き込んだ「せり田」で栽培します。水に浸かっている部分が茎として生長するので、生長に合わせて水位を管理していきます。

また、収穫・調整時にも洗浄のため水を必要とするので、せりの産地にはきれいで豊富な水が採取できる水源が欠かせません。

### 【宮城県での栽培】

宮城県が生産量全国1位を誇るせりは、県内産の約7割は名取市、約2割は石巻市で生産されており、名取のせりは『仙台せり』、石巻のせりは『河北せり』というブランド名で出荷されています。

宮城のせりは、鍋物商材や正月のお雑煮用として9月～3月の冬の時期に出荷される“根せり”(冬せり)と、春を感じるお花見用食材として4月～6月の春の時期に出荷される“葉せり”(春せり)があり、夏場の一時期を除きほぼ周年出荷されています。

“根せり”は、一般的によく見られる根の付いたせりで、歯ごたえと強い香りが特長です。厳寒期は風味が豊かで一番おいしい時期とされ、“根せり”を好む人の中には、「根部が最も美味」とする人も多いです。

“葉せり”は、主に春に伸びた新芽を摘んで出荷するもので、爽やかな香りと柔らかさが特長です。

### 【選び方・料理方法】

緑色があざやかで、しおれがなくシャキッとしているものがベストです。高温や乾燥に弱いので、湿らせた新聞紙やキッチンペーパーなどで包んでポリ袋に入れるか、ラップで包み冷蔵庫に立てて保存して下さい。

「せり鍋」が有名ですが、お雑煮や酢味噌和えにしても、香りが引き立ち、おいしく食べられます。

### おすすめ食材 Recipe

#### 春せりとほたるいかのおろしぼん酢あえ



レシピ提供:株式会社Mizkan

#### 材料(2人分)

- ◆ほたるいか(ゆで).....100g
- ◆せり.....1/2束
- ◆大根おろし.....150g
- ◆ミツカン かおりの蔵®丸搾りゆず.....大さじ2
- ◆塩.....ふたつまみ

#### 作り方(調理時間:15分)

- [1]ほたるいかは目、口、背骨を取り除く。
- [2]せりは根を切り落とし、3cm幅に切る。  
鍋に湯を沸かし、塩を加えて沸騰したら、せりを入れ、中火で30秒ほどゆでる。  
冷水に取り、水けを絞る。
- [3]ボウルに[1]、[2]、大根おろしを入れ、「かおりの蔵 丸搾りゆず」を加えて軽くあえ、器に盛る。

※ ほたるいかの旨みとせりの苦みがよく合います。  
お酒のおともにもぴったりの旬を感じる一品です。  
大根おろしの量はお好みで調整してください。

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

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





## 3月のおすすめ 宮城野豚(ミヤギノポーク)

### 【宮城野豚(ミヤギノポーク)】

宮城野豚は、霜降り状のサシを特長として宮城県が改良を重ねたデュロック種系統豚「しもふりレッド」と、同じく宮城県が薬剤に頼らない豚肉生産を目指し作成したランドレース種系統豚「ミヤギノL2」を活用した母豚を、交配させて誕生した三元交雑種(三元豚)です。〔右図〕

きめが細かく光沢のある肉質とやわらかくてコクがある風味が特長です。



宮城野豚みのり



宮城野豚に仕上げ期の2か月間、お米入り飼料を与えて育てた「宮城野豚みのり」は、脂身が白く鮮やかで、あっさりとしたくどさの無い風味が特長です。また、お米を食べることで、旨み成分のオレイン酸が増加し、肉質はさらに柔らかく、きめ細やかでコクと甘みのある味に仕上がります。

### 【豚肉に含まれる栄養について】

豚肉はビタミンB群が豊富であり、特に疲労回復に大きな役割を果たすビタミンB1は食品の中でもトップクラスの含有量です。また、豚肉の赤身にはたんぱく質が多く含まれ、免疫力や抵抗力のアップが期待されます。

### 【おいしい豚肉の見分け方と食べ方】

淡いピンクでみずみずしい光沢があり、脂肪は白くつやがある豚肉が、新鮮であり、おいしい豚肉です。

宮城野豚は、豚肉らしい香りと甘みが豊富で、しっかりとした味わいです。スパイスなどと組み合わせても負けない風味があるため、エスニック料理やカレーのほか、脂の甘みを味わうことができるしゃぶしゃぶなどもおすすめです。

### おすすめ食材 Recipe

～ケチャップとソースで！～

#### デミトンテキ丼



レシピ提供:カゴメ株式会社



#### 材料(2人分)

- ◆豚ロース肉(1cm厚さ)……………2枚
  - ◆塩・こしょう……………少々
  - ◆小麦粉……………大さじ1/2
  - ◆カゴメトマトケチャップ……………大さじ2
  - ◆サラダ油……………大さじ1
  - ◆キャベツ(せん切り)……………適宜
  - ◆ごはん……………どんぶり2杯
- <調味料>
- ◇カゴメ醸熟ソースウスター……………大さじ2
  - ◇本みりん……………大さじ1
  - ◇おろしにんにく(チューブ入り)……………小さじ1

#### 作り方(調理時間:15分)

- 【1】豚肉は筋切りをし、塩・こしょう・小麦粉を振る。
- 【2】フライパンにサラダ油を熱し、【1】の豚肉を中火で両面焼く。端に寄せ、空いたスペースにトマトケチャップを入れたら、2/3くらいの量になるまで水分を飛ばすように中火でしっかりと焼く。
- 【3】<調味料>を加えて、お肉と絡める。
- 【4】器にごはん、せん切りキャベツを乗せ、その上にお好みでカットした【3】を盛る。

※調味料を加える際は、跳ねるので、ご注意ください。ソースが煮詰まる場合、お水を少量加えてください。

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日！

<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/>

