

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。

4月のおすすめ たけのこ

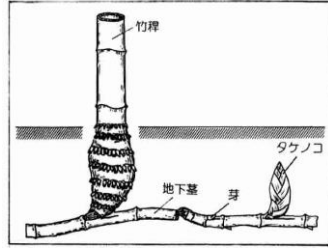
【たけのこの特長・種類・栄養成分】

「たけのこ」は竹の地下茎から伸びる若い茎の部分のことをいいます。

「モウソウチク」のたけのこが一般的に食されていますが、他にも食用できるものとして、「マダケ」、「ハチク」、「ネマガリタケ」、「ホテイチク」などがあり、各地域で古くから利用されてきました。

たけのこは、不溶性食物繊維のセルロースが豊富です。

またたんぱく質を多く含み、うま味のもとであるアミノ酸の一種アスパラギン酸なども含まれています。



【生産量・生産状況】

たけのこの全国生産量は、21,798トン(R4年特用林産統計調査)です。主な生産地は福岡県、鹿児島県、熊本県、京都府で、この1府3県で国産たけのこの約70%を生産しています。

宮城県の生産量は約126トンで、全国で18位。宮城県内では、名取市、丸森町、村田町などが主要な生産地で、名取市の「愛島のたけのこ」、丸森町の「耕野のたけのこ」が特産品として生産されています。



【選び方・茹で方】

穂先の色が緑色のものはえぐみが強く固いので、穂先が黄色いもの、また根元の切り口はできるだけ白くみずみずしいものを選びましょう。

たけのこは鮮度が命です。購入後は、なるべく早く茹で、茹でたたけのこを水に浸して密封容器に入れ、冷蔵庫で保存しましょう。

☆たけのこの茹で方☆

沸騰したお湯に米ぬか(たけのこ1kgに対して1/2カップ程度。米ぬかがなければ、米のとぎ汁を使用する。)と鷹の爪を入れ、たけのこの先端3cmほどの部分を斜めにカットし、縦に切り込みを入れ、1時間ほど弱火で茹でます。(根元に竹串がスッと通る程度)。

【食べ方】

部位ごとに特徴があり、先端の姫皮はお吸い物や酢の物、穂先は煮物や和え物、中心は歯ごたえを生かした煮物や炒め物、天ぷらなど、根元は炊き込みご飯に向いています。

おすすめ食材 Recipe

たけのこが仙台牛とおだしのうま味をたっぷり吸い込んでいます。

たけのこ仙台牛の照り焼き



レシピ提供: 味の素株式会社



材料(2人分)

- ◆たけのこ(ゆで).....120g
- ◆仙台牛薄切り肉.....60g
- ◆スナップえんどう.....3本(30g)
- ◆「AJINOMOTO サラダ油」.....小さじ2
- <A>
- ◇しょうゆ.....大さじ1と1/2
- ◇みりん.....大さじ1と1/2
- ◇水.....大さじ1
- ◇砂糖.....小さじ1
- ◇「お塩控えめの・ほんだし®」.....小さじ1/2

作り方(調理時間:15分)

- [1]たけのこはひと口大に切り、牛肉は3cm長さになるように切る。
- [2]スナップえんどうはスジを取り、サッとゆで、斜め半分に切り、半分に裂く。
- [3]フライパンに油を熱し、[1]のたけのこを焼き色がつかうまで炒め、[1]の牛肉を加えて2分ほど炒める。
- [4]合わせた<A>を加えて水分を飛ばしながら照りが出るまで炒める。器に盛り、[2]のスナップえんどうを散らす。

※ たけのこをしっかり焼いて水分を飛ばすと、だしのきいた調味料を吸ってしっかり味を含むので美味しく仕上がります。

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/>





4月のおすすめ 卵

【宮城県の採卵鶏の飼育状況】

飼養羽数： 4,047千羽(全国19位)
 飼養戸数： 34戸(全国25位)
 一戸あたりの飼養羽数： 92.7千羽/戸
 (全国平均： 69.2千羽/戸)



【鶏卵の生産について】

鶏はふ化後5ヶ月程度で最初の卵を産み、1日1個程度産卵します。卵の殻は、鶏の品種によって、白、茶色、青など様々な色があり、遺伝します。近年、畜産資材価格の高騰や鳥インフルエンザの流行による卵生産量の減少により、卵の価格は上昇しています。



【鶏卵に含まれる栄養について】

卵は糖質がほぼゼロであり、栄養価が高く、腹持ちもよいため、ダイエット時の食事にもぴったりです。また、卵には人間の体に必要な必須アミノ酸が十分量含まれています。

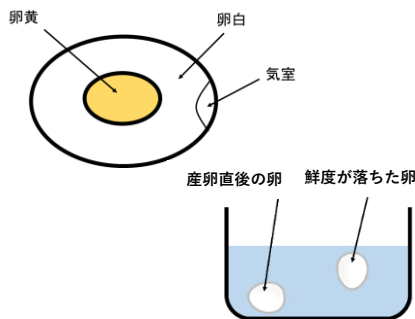
近年、消費者の健康志向の高まりから、可食部100gあたりの栄養成分の含有量が、通常の鶏卵の基準値以上である「栄養強化卵」が販売されています。



【おいしい鶏卵の見分け方】

新鮮な卵は割ってみると、白身も黄身も盛り上がっています。卵の鮮度は産卵後から徐々に低下していくため、産卵後2~3週間経つと、白身の盛り上がりはなくなり、黄身の盛り上がりも小さくなります。

卵は鮮度が落ちると気室に空気がたまるため、水や食塩水に卵を入れて鮮度を確認することができます。(右図のように鮮度が良い卵は水に沈みます。)



【宮城県内のブランド卵】

宮城県内では、白石市の「竹鶏たまご」(竹鶏ファーム)、南三陸町の「卵皇」(田束山麓自然卵農園)、蔵王町の「蔵王の芽ぶき卵」(一條)など、それぞれ飼料や飼育方法にこだわったブランド卵が生産されています。

おすすめ食材 Recipe

とろとろ半熟のゆで卵をだしと薬味のきいた醤油漬けにして、ご飯にのせました。

韓国風味つけ卵ご飯



レシピ提供： 味の素株式会社



材料(4人分)

- ◆卵.....4個
- ◆ご飯.....4杯分(560g)
- ◆糸唐がらし.....適量
- <A>
- ◇ねぎ(みじん切り).....1/2本分(30g)
- ◇にんにく(みじん切り).....1かけ分
- ◇しょうゆ.....100ml
- ◇水.....100ml
- ◇砂糖.....大さじ1
- ◇いり白ごま.....小さじ2
- ◇「丸鶏がらスープ™」.....小さじ1

作り方(調理時間:10分 *時間を除く)

- 【1】鍋に水を入れて沸かし、卵を入れる。沸騰させたまま6分ゆで、冷水で冷ます。
- 【2】容器に<A>を入れて混ぜ合わせる。
- 【3】【1】の卵の殻をむき【2】に加え、ひと晩漬ける(*時間を除く)。
- 【4】茶碗にご飯をよそい、半分に切った【3】の卵をのせ、たれをかけて糸唐がらしをのせる。

とろとろ半熟のゆで卵で新感覚の卵かけごはんです。

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日！

<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



宮城旬鮮探訪 🔍 検索

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

