

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。

6月のおすすめ ズッキーニ

【生産状況(収穫時期:4~11月)】

・主要産地 栗原市、登米市、名取市

項目	作付面積 (ha)	出荷量 (t)
宮城県	8	118
全国	602	10,900
順位(都道府県)	12位	12位

※国「地域特産野菜生産状況調査(令和2年)」より抜粋



【来歴・特徴】

ズッキーニの外見はキュウリ(ウリ科キュウリ属)に似ていますが、ウリ科カボチャ属のペポカボチャの仲間です。ペポカボチャは、主に日本で食用とされるセイヨウカボチャとは異なり、ハロウインの飾りや、食用の種子を集めるために栽培される種類です。日本では一般的に、果実の色が黄色と緑色の2種類が普及しており、開花して4-5日後の果実を収穫して皮ごと食べています。

名前の由来はイタリア語の「zucca」(イタリア語で“かぼちゃ”という意味)と言われており、ヨーロッパの料理には欠かせない食材となっているほか、南アメリカでも一般的な食材として流通しています。

ヨーロッパでは、南フランスの野菜煮込み料理「ラトウイユ」が有名ですが、油との相性も良く、鉄板焼きやフライなどにも適しています。また、果皮を剥くか薄くスライスして生で食べることもできます。

ビタミンC、葉酸を多く含み、カロリーの低い野菜です。

【宮城県での栽培】

宮城県内の主産地は栗原市、登米市、名取市で、特に栗原市は、東北有数のズッキーニ産地となっています。

栽培は露地とハウスで行われ、4月から11月頃までの期間、出荷が続きます。

出荷の最盛期は6-7月です。暑いと生育が停滞しますが、栗原市では真夏でも夜が涼しく、夏場の栽培に適しています。

地域	出荷量 (t)
栗原市	145
登米市	8
名取市	6

※県園芸推進課調べ(令和3年)

【選び方】

皮に張りがあって傷が無く色つやがあるもの、上下の端がみずみずしいもの、太すぎず、全体の太さが均一なものを選びましょう。

おすすめ食材 Recipe

ズッキーニのてりうま肉巻き



レシピ提供:株式会社Mizkan

材料(2人分)

- ◆豚バラ薄切り肉……………200g
- ◆ズッキーニ……………縦1/2本
- ◆ミツカン カンタン酢TM…約100ml

作り方(調理時間:20分)

- 【1】まな板を縦に置き、ラップをしいて、バックから出したままの豚肉を縦に置く。
- 【2】豚肉の手前の端にズッキーニを置き、くるくるとしっかり巻く。
- 【3】フライパンを中火で熱し、【2】の巻き終わりを下にして入れる。途中で向きを変え、全面に焼き色がつくまで焼く。
- 【4】「カンタン酢」を回し入れ、ふたをして7分、時々転がしながら蒸し焼きにする(ズッキーニを電子レンジで1分加熱してから巻いた場合は3分程焼く)。
- 【5】ふたを開けて2分ほど、たれにとろみが出てきつね色に変わるまで煮詰める。
※ 焼いた肉巻きは、1cm幅で切り分けると食べやすいです。

肉巻きを焼き、「カンタン酢」を「カン・タン・すう～」のリズムで2回注ぎ入れ、てりてりになるまで煮詰めます！ 野菜の長さに合わせて豚肉を広げると巻きやすいです。

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日！



6月のおすすめ ホヤ

【宮城県のソルフード「ホヤ」】

ホヤ養殖は宮城県の気仙沼市(旧唐桑村)が発祥で、現在の生産量は5,275トン(令和4年度)で全国第1位を誇っています。歴史的にも生産量においても宮城を代表する養殖水産物であり、「みやぎのさかな10選」に選ばれているほか、全国漁業協同組合連合会が主体となって全国のおいしい魚を選定している「プライドフィッシュ」にも登録されています。



旬は初夏で、冬の産卵期を過ぎて大量のプランクトンを食べるようになります。身も厚くなり、甘味と旨味がぐんと増します。

【至極の逸品「ほやの極み」～徹底した鮮度管理～】

「ほやの極み」は宮城県の美味しいホヤを広めていくために2022年に立ち上げられたブランドで、「宮城ほや協議会」により厳正な管理基準に沿って管理されたホヤが認定されます。



美味しいホヤをお届けするポイントは、

- ① 温度(冷やした状態を保つ)
- ② 水(真水を吸わせないように管理)
- ③ 時間(殻付きホヤは水揚げから2日以内で消費)

で、3点を厳守することで、臭みがないホヤ本来の甘味が広がる美味しさが保たれます。宮城ほや協議会は「ほやの極み」ブランド認定の取組を通じて、ホヤ本来の美味しさや、美味しさを保つ鮮度管理について広める活動をしています。

【老若男女にオススメしたい豊富な栄養成分】

ホヤは低カロリーで、人間が感じる事ができる5つの味である「塩味」「酸味」「苦み」「甘味」「旨味」を全て持つ希有な食材であることが知られています。また、豊富に含まれる亜鉛は味覚形成にも役立つと言われており、子供の頃からホヤを食べさせることで幅広い味覚の発達が期待されます。その他にもタウリンやグリコーゲン、ビタミンB12などの栄養素も豊富であるため、老若男女に広くオススメできる食材です。

【食べ方】

ホヤは鮮度が重要です。殻付きの場合はすぐに調理するか、むき身にしてしまうことで、ホヤ特有の臭いを防ぐことができます。生食のほか、塩辛や燻製、蒸しホヤなどの加工品や、天ぷら、唐揚げなど、新しい食べ方も次々に誕生しています。食通を唸らす「ホヤ」をぜひご賞味ください！

おすすめ食材 Recipe

～ビールや日本酒にピッタリ！～

ほやのよだれ鶏風たれかけ



レシピ提供: 味の素株式会社



材料(2人分)

- ◆ほや……………2個(500g)
- ◆酒……………大さじ1
- <A>
- ◇しょうがのすりおろし…1/2かけ分(5g)
- ◇すり白ごま……………小さじ1(2.5g)
- ◇しょうゆ……………大さじ1
- ◇酢……………大さじ1
- ◇砂糖……………小さじ1
- ◇「丸鶏がらスープ」<塩分ひかえめ>……………小さじ1/2
- ◇花椒(ホアジャオ)……………小さじ1/2
-
- ◇おろしにんにく……………1/2かけ分(3.5g)
- ◇「Cook Do®」熟成豆板醤 チューブ……………8cm(5g)
- ◆ねぎのみじん切り……………1/4本分(15g)
- ◆「AJINOMOTO ごま油好きの純正ごま油」……………小さじ1
- ◆糸唐がらし……………少々

作り方(調理時間:15分)

- 【1】ほやの殻とワタを取り、水で洗って水気をよく拭き取る。耐熱容器に入れ酒をふり、ラップをかける。電子レンジ(600W)で2分ほど加熱し、ひと口大に切る。残った蒸し汁(大さじ1)はとっておく。
- 【2】ポウルにA、【1】の蒸し汁を入れて混ぜ合わせる。
- 【3】フライパンにごま油、Bを入れて熱し、香りが立ったら火を止め、【2】、ねぎを加える。
- 【4】器に【1】のほやを盛り、【3】のたれをかけ、糸唐がらしをのせる。

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/>

