

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。

7月のおすすめ 乾しいたけ(ほしいたけ)

【乾しいたけとは】

古くから保存食として食べられてきた乾しいたけ。天然に近い栽培方法である原木栽培によって、旬の春と秋に自然発生したしいたけを収穫して乾燥させて作ります。

国産の乾しいたけの多くは、原木栽培で育てたしいたけを熱風で乾燥させたものですが、近年は菌床で栽培したしいたけの乾燥品も増えてきています。

※ 食品表示法により『菌床』栽培か『原木』栽培か記載義務があるため、パッケージ等で確認することができます。



【宮城県の乾しいたけ】

- ・生産量 : 約7.1トン (R2特用林産統計調査)
うち、原木栽培: 約4.5トン、菌床栽培: 約2.6トン
- ・主な産地: 原木栽培: 仙台市、登米市、南三陸町
菌床栽培: 栗原市、南三陸町、大崎市

【購入時のポイント!】

- ・しっかり乾燥しているもの
- ・傘の表面が茶褐色でシワが少なく艶があるもの
- ・傘の裏が明るい淡黄色なもの がおすすめです。



【乾しいたけの使い方】

- ・煮物や汁物に使うと独特の香りや旨味が楽しめます。
- ・乾しいたけを使うときは、浸るくらいの冷水中で、ゆっくり戻すのが基本です。
- ・戻し時間は、肉厚なものは10時間以上、薄いものは5時間以上が目安で、冷蔵庫内でじっくり時間をかけて戻すのがオススメです。
- ・戻し汁は、出汁として煮物や汁物などに使います。
- ・湿気は大敵! 密封容器に入れて冷暗室で保存するのが最適です。

【しいたけの栄養成分】

健康な骨の維持に役立つビタミンDや、便秘予防などに効果のある食物繊維が豊富に含まれています。また、総コレステロール値低下や血圧低下に効果があるといわれるエリタデニンという成分が含まれています。

【7月7日は「乾しいたけの日」】

七夕の「☆(星)」と乾しいたけの「乾(ほし)」にたくさんの願いをこめて、「日本産・原木乾しいたけをすすめる会」が制定しました。6~7月頃の今が「旬」です!

おすすめ食材 Recipe

乾しいたけとチーズのうま味をお米にぎゅっと閉じ込めて、ちょっと贅沢なリゾートに仕上げました。

乾しいたけのリゾット

レシピ提供: 味の素株式会社

材料(4人分)

- ◆乾しいたけ..... 5枚
- ◆水 5カップ
- ◆A(「味の素KKコンソメ」<塩分ひかえめ> : 2個、しょうゆ: 大さじ1)
- ◆バター..... 大さじ2
- ◆玉ねぎのみじん切り..... 1/2個分
- ◆米..... 1カップ
- ◆粉チーズ..... 大さじ1
- ◆B(粉チーズ: 大さじ1、パセリのみじん切り : 少々)

作り方(調理時間: 15分*時間を除く)

- 【1】乾しいたけは分量の水でもどし(時間外)、粗みじん切りにする。もどし汁はとっておく。
- 【2】鍋に【1】のもどし汁、Aを入れて煮立て、スープを作る。
- 【3】フライパンにバターを熱し、玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎがしんなりしたら、米を加えて炒める。米が透き通ってきたら、【2】のスープをカップ1加え、弱火にして時々混ぜながら煮詰める。
- 【4】水分がなくなってきたら【2】のスープをカップ1ずつ加えて同様に煮、米に火が通ったら、粉チーズを加えてサッと混ぜ合わせる。
- 【5】器に【4】を盛り、Bをふる。

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日!



7月のおすすめ スズキ

【夏は特に美味しいスズキ】

スズキは漢字で魚偏に盧(くろい)で「鱸」と書くように、黒っぽい体色が特徴の日本全国の沿岸で獲れる魚です。

宮城県のスズキの水揚げ量は、全国第4位(令和2年)で、主に石巻魚市場で多く水揚げされます。宮城県では、刺し網や定置網でスズキが年中漁獲されています。夏は脂が乗っているため、スズキを味わうには特にオススメの時期です。



【スズキの名前について】

スズキは、成長に伴って何度か名前が変わる「出世魚」であり、特に西日本では縁起物として年末年始や祝いの席などで盛んに食べられています。

宮城県では小さいものから順に、セツパ、セイゴ、スズキと呼び名が変わります。

スズキという名前は、一説では、身に血合いがほとんどないことから、「すすぎ洗いたようなきれいな身」の「すすぎ」が「スズキ」となったとも言われております。

その由来通りの美しい白身は、「冬のヒラメ・春のタイ・夏のスズキ」と並び評される程です。



【食べ方】

スズキのきれいな白身は柔らかく、クセのないあっさりとした身質をしています。調理次第では、捨てる部分がほとんど無く、様々な部位を美味しく活用できます。特に夏の暑い季節には、ひんやりとしたスズキの洗い(薄く切った身を氷水で洗ったもの)が独特の食感と脂のうま味が絶品でオススメです。

また、スズキは低脂肪・低カロリー食材であり、身にはビタミンA、皮にはビタミンDがたっぷりと含まれているため、皮膚や骨の健康を保つ効果も期待できます。

なお、スズキは背ビレやエラ蓋に硬く鋭いトゲがありますので、調理する際は、トゲを誤って刺さないよう注意しましょう。

おすすめ食材 Recipe

スズキのベジカルパッチョサルサ味噌



レシピ提供: カゴメ株式会社



材料(4人分)

- ◆水菜…………… 2株
- ◆玉ねぎ…………… 1/2個
- ◆ミニトマト……… 4個
- ◆みょうが……… 1個
- ◆サルサ味噌(「カゴメサルサソース」:1瓶(240g)、仙台みそ:大さじ1.5~3)
- ◆しその葉……… 4枚
- ◆パプリカ……… 1/4個
- ◆スズキ(刺身用)… 300g

作り方(調理時間:15分)

- [1]水菜は4cm長さに、玉ねぎはスライスして水にさらし、水気をよく切る。
- [2]ミニトマトは4つに切り、みょうがと、しその葉は、せん切りにする。
パプリカは、薄切りし、3cmに切る。
- [3]フライパンを熱し、スズキの皮目を下にして焼き、皮目に火が通ったら、氷水に入れて粗熱をとる。キッチンペーパーで水気をふき取り、1センチに切る。
※冷蔵庫で冷やすと皮が浮くのを防ぐことができます。
- [4]サルサ味噌の材料を合わせておく。
- [5]皿に水菜と玉ねぎを盛り付け、スズキのをせる。みょうが・しその葉・トマト・パプリカを散らし、サルサ味噌をかける。

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>

宮城県農政庁食産業振興課 TEL:022-211-2813 FAX:022-211-2819 E-mail:s-brand@pref.miyagi.lg.jp



公式Facebook

公式Instagram



食材王国みやぎ

検索

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

