

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。

8月のおすすめ ズッキーニ

【ズッキーニの来歴・特徴】

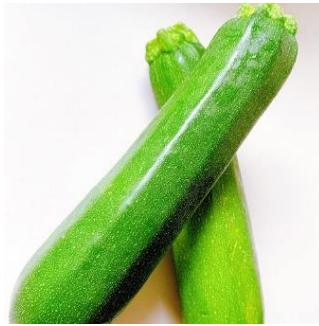
ズッキーニの外見はキュウリに似ていますが、ウリ科カボチャ属に属する、ペポカボチャ(主に日本で食用とされるセイヨウカボチャとは異なり、ハロウィンの飾りや、食用の種子を集めるために栽培される種類です)の仲間です。

日本では緑果種と黄果種が普及しており、開花して4-5日後の幼果(長さ20cm程度のもの)を収穫し、美しさを活かして、皮付きのまま食用とします。

名前の由来はイタリア語の「zucca」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、ビタミンK、葉酸を多く含み、カロリーの低い野菜です。



おすすめ食材 Recipe

～カレー風味でおいしさUP!～
ズッキーニのカレーソテー

レシピ提供: ハウス食品株式会社

食でつなぐ、人と笑顔を。

材料(2人分)

- ◆ズッキーニ……………1本(200g)
- ◆ベーコン……………1.5枚(23g)
- ◆オリーブ油……………小さじ2
- ◆ハウス味付カレーパウダー
バーモントカレー風味…小さじ1
- ◆ミニトマト……………適宜(30g)

作り方(調理時間:5分)

- 【1】ズッキーニは1cm厚さの輪切りにする。ベーコンは細切りにする。
- 【2】フライパンにオリーブ油を熱し、【1】のズッキーニとベーコンを炒め、味付カレーパウダーをふりかけて軽く混ぜる。
- 【3】器に盛りつけ、お好みでパルメザンチーズ(分量外)をふりかけ、ミニトマトを添える。

ズッキーニは焼き目がつくように両面焼くと、よりおいしく仕上がります。

【生産状況と宮城県での栽培】

宮城県内のズッキーニの主産地は、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。

【全国の生産状況】

項目	作付面積 (ha)	出荷量 (t)
宮城県	9	116
全国	573	9,544
順位(都道府県)	9位	10位

※国「地域特産野菜生産状況調査(平成30年)」より抜粋

【宮城県の生産状況】

地域	出荷量 (t)
栗原市	105
登米市	5
名取市	4

※県園芸推進課調べ(令和2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。

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 ▶



食材王国みやぎ 🔍 検索
https://shunsentanbou.pref.miyagi.jp/



8月のおすすめ アナゴ

【宮城県のプライドフィッシュ「アナゴ」】

アナゴはウナギやヘビのような細長い体型が特徴で、砂泥地の穴や隙間に潜む習性がある魚です。宮城県では、穴に潜む習性を利用した「アナゴ筒(ハモ胴)魚」という漁法でのアナゴ漁が盛んで、水揚げ量は全国第3位を誇ります(令和2年)。



アナゴ筒魚は、同じくアナゴを獲る漁法である底びき網と違い、魚体を傷つけない方法であるため、活魚として新鮮なまま出荷できるのも特徴です。

県内随一の水揚量を誇る石巻市表浜地区で獲れたアナゴは、宮城県の「プライドフィッシュ」として宮城県漁協に選定されています。

◆「プライドフィッシュ」とは？

春夏秋冬ごとに各県のJFグループが選定する「漁師が選んだ、本当においしい魚」。それぞれの季節に旬を迎える魚の中から、「地元で水揚げされたものであること」「旬を明確にした魚であること」などの条件を満たした魚介藻類を選定し、「おいしく食べる」ための情報とともに発信している。

◆宮城県漁協が選定する「プライドフィッシュ」

春:みやぎサーモン/みやぎのワカメ 夏:ホヤ(マボヤ)/表浜アナゴ
秋:選定中 冬:みやぎの殻付カキ

【宮城でとれる「アナゴ」】

宮城県で漁獲される「アナゴ」と名前につく魚は主に2種類います。

一つは、背中が紺色の体色をしていて、一直線に並んだ白い斑点のある「マアナゴ」で、一般的に「アナゴ」と呼ばれている種類です。



もう一つは、全長1mにもなる濃褐色の魚体をした「イラコアナゴ」で、主に沖合底びき網で漁獲され、石巻魚市場に水揚げされます。

イラコアナゴはマアナゴと比較して価格が非常にお手頃なため、回転寿司や「穴子の蒲焼き」などの加工総菜に利用されています。また、宮城県の方言でアナゴ類は「ハモ」と呼ばれ、イラコアナゴはマアナゴと区別して「沖ハモ」と呼ばれます。

【食べ方】

アナゴは弾力性が強く透明感のある白身で、全身に混在した脂の旨味が豊富な魚です。開いたアナゴに酒を振りかけて焼いた「白焼き」は、純粋なアナゴの旨味を味わうのにオススメです。

おすすめ食材 Recipe

~ちょっとおしゃれな洋風南蛮漬け~
アナゴのエスカベッシュ



レシピ提供:キリンビール株式会社
「キリンレシビノート」より

KIRIN

材料(4人分)

- ◆アナゴ200g
- ◆塩ひとつまみ
- ◆黒こしょう10粒
- ◆強力粉適量
- ◆たまねぎ100g
- ◆にんじん50g
- ◆セロリ50g
- ◆水150cc
- ◆シャンパンビネガー(もしくは白ワインビネガー)160cc
- ◆砂糖大さじ2
- ◆ローリエ1枚

作り方(調理時間:40分)

- 【1】アナゴは腹骨がついていれば、取り除く。塩をふって、もみ洗いし、まな板の上に皮の方を上にしておき、包丁で頭の方からぬめりを取る。さらに熱湯をかけ、ぬめりを取り洗う。2~3等分に切り、塩・黒こしょうをふり、強力粉をまぶして180℃の油で揚げる。
- 【2】たまねぎ・にんじん・セロリは千切りにし、鍋に調味料(水・シャンパンビネガー・砂糖・ローリエ)と一緒に入れ火にかける。沸騰したら弱火で15~20分煮込む。これを熱いうちに【1】のアナゴにかけ、冷めたら冷蔵庫で一晩漬け込む。

- ① アナゴの下処理は臭みをとるために、きっちりやるようにします。
- ② 【2】のソースは熱々のうちにかけると、味がのりやすいです。

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日！

<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 ▶



食材王国みやぎ

検索

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

