

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♪
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。

1月のおすすめ ちぢみゆきな

【生産状況】

主要産地 名取市、仙台市、登米市

作付面積	収穫量
38.6ha	227t

※ 出典：JA全農みやぎ出荷実績より抜粋
(令和2年度)



【来歴・特長】

ゆきなの原種は、中国野菜のターサイと言われ、宮城県では古くから仙台で栽培されてきた野菜です。ゆきなを4℃以下の低温に当てる、いわゆる寒締め栽培を行うことで、肉厚で甘みのある「ちぢみゆきな」が作られます。濃い緑色で厚みがある葉は細かく縮れ甘みがあるのが特長です。

近年、京浜市場や関東の量販店においても認知度が向上し、引き合いが強まっています。

全国農業協同組合連合会宮城県本部では、寒さにじゅうぶんあたり、「食味」と「ちぢみ」が確保される12月第4週を出荷解禁目安とし、ブランド力の向上を図っています。

品目	11月			12月			1月			2月			3月			4月		
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下
ゆきな																		
ちぢみゆきな																		

【選び方・保存方法】

選ぶときは、葉の色が濃い緑色でしゃきつしているものを選びます。また、葉に厚みがあるものの方が、甘みがあります。

購入後は、乾燥しないように湿らせた新聞紙等にくるみ、ナイロン袋に入れて冷蔵庫の野菜室に入れておきます。その際、なるべく立てた状態で入れておく方がストレスを与えず日持ちします。

冷凍する場合は、ほうれん草等と同じように、さっと下茹でしてから小分けするのがお勧めです。炒め物よりも煮物や和え物に向いています。



おすすめ食材 Recipe

～ちぢみゆきなの甘み引き立つ～
ちぢみゆきなの大根おろしのグラタン

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(4人分)

- ◆ ハウスマカロニグラタンクイックアップ <ホワイトソース4皿分>……………1箱
- ◆ ベーコン(厚切り)……………100g
- ◆ 玉ねぎ……………1/2個(100g)
- ◆ ちぢみゆきな……………1/2束(100g)
- ◆ 大根おろし(水気切る)……………200g
- ◆ サラダ油……………大さじ2
- ◆ 水……………300ml
- ◆ 牛乳……………400ml
- ◆ 溶けるチーズ……………適量

作り方(調理時間:40分)

- [1] ベーコンは7mm幅に切る。玉ねぎは薄切り、ちぢみゆきは3～4cm長さに切る。大根はおろしは軽く水気を切っておく。
- [2] 鍋にサラダ油を熱し、ベーコンと玉ねぎを焦がさないように炒める。ちぢみゆきを加えてさっと炒める。
- [3] いったん火を止め、「マカロニグラタンクイックアップ」のソースミックス・水・牛乳の順に入れてよく混ぜる。「マカロニグラタンクイックアップ」のマカロニを加えて、かき混ぜながら煮る。沸騰したら火を弱め、さらにかき混ぜながら約3分煮る。大根おろしを加えて混ぜ合わせる。
- [4] 耐熱の器に盛り分け、チーズをちらし、オーブントースターで7～8分焼く。

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日！



宮城旬鮮探訪 🔍 検索

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





1月のおすすめ 海苔(ノリ)

【日本一早く採れる宮城県の「ノリ」】

ノリは食用とされる藻類の総称で、日本では約30種類の食べられるノリが生息しています。宮城県は板海苔に加工される「スナビノリ」の生産量が全国5位(R3年度)であり、主要生産地の最北に位置しているため、例年最も早くノリが出荷されます。また、収穫は主に11月から4月にかけて行われ、他の産地と比べ漁期が長いのが特徴です。

【ノリ養殖は秋と冬の二期作】

ノリ養殖では、夏終盤に養殖用の網にノリの胞子を付着・発芽させた「種網」を作成し、ノリを育生します。9月下旬から育生し、秋に収穫され始めるものは「秋芽網」と呼ばれ、12月中旬頃まで数回摘採されます。



また、発芽後に冷凍保管していた種網を水温が下がるタイミングに張るものは、「冷凍網」と呼ばれ、ノリの生長に適した環境で育つため、秋芽網と比較して色ツヤ、味、香り等の品質・評価が高いのが特徴です。

【みやぎが誇る「皇室御用達」の逸品】

宮城県漁協では、国内最北の漁場で養殖され、栄養豊かな河川や親潮の恵みに育まれた宮城県産のノリを「みちのく寒流のり」としてブランド化を図っています。

また、鹽竈神社で毎年開催される「奉献乾海苔品評会」において、優賞・準優賞に選ばれた乾海苔は、皇室に献上される「皇室献上品」の栄誉が与えられています。

【食べ方】

宮城県の海苔はしっかりとした食感が持ち味で、おにぎりや海苔巻きで食べるのがオススメです。加工前の「生海苔」は長期保存ができないため、収穫期に産地限定で味わえる旬の味覚であり、味噌汁や酢の物、佃煮、卵焼き、麺類のトッピングなど、様々な料理でうま味を堪能できます。



また、ノリは「グルタミン酸(昆布など)」、「イノシン酸(鰹節など)」、「グアニル酸(しいたけなど)」など複数のうまみ成分を含むため、強いうま味が特徴の食材です。軽く炙ることによって細胞膜が変化し、よりうま味と芳醇な香りを楽しめます。美味しい宮城のノリを是非お召し上がりください。

おすすめ食材 Recipe

焼き海苔とキャベツの やみつきナムル



レシピ提供: 株式会社Mizkan mizkan

材料(2人分)

- ◆キャベツ……………2枚
- ◆焼き海苔……………全形1枚
- <A>ミツカン カンタン酢TM…大さじ4
- <A>ごま油……………大さじ1
- <A>おろしにんにく……………小さじ1/2
- <A>白ごま……………小さじ1

作り方(調理時間:5分以内)

- 【1】キャベツは一口大にちぎり、かたいところは取り除く。<A>とともにポリ袋に入れてよくもんで混ぜる。
- 【2】焼き海苔は小さめに手でちぎる。
- 【3】【1】の汁けを軽くきり【2】を混ぜ、器に盛る。

焼き海苔をたっぷり使ったキャベツのナムルです。海苔の香ばしさと、キャベツのシャキシャキ食感がやみつきの美味しさです。

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



宮城旬鮮探訪

検索

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

