食材王国みやぎ通信

2023年 3月号

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!

食でつなぐ、人と笑顔を。 **L**oure











Miyagi-Kirinプロジェクト (通称:M·Kプロジェクト)

-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。

3月のおすすめ ワカメ・メカブ

【世界三大漁場の恩恵を受けて育つ「三陸ワカメ」】

宮城県は、日本有数のワカメ産地であり、生産量 は全国1位(R2年度)で、国内の生産量の約45% を占めています。

宮城県沿岸は、沖合に世界三大漁場として知ら れる三陸沖漁場が広がり、また、河川からも豊富 な栄養分が流れ込むため、ワカメの養殖に適して います。

県産ワカメは色や品質、歯ごたえともに、高い 評価を得ており、「三陸ワカメ」の名称で流通して います。



【ワカメが出荷されるまで】

ワカメ養殖は、昭和30年代に養殖技術が 完成したことで急速に普及しました。

養殖方法は主に2種類あり、波が穏やかな 内湾では種苗糸と親縄を組み合わせたもの を水平に筏に張り込む「水平筏式」、波が激 しい外洋ではブイに張り込む「水平延縄式」 という方法が使用されます。



10月頃に張り込まれた種糸から、年明けには写真のようにワカメのカーテン が生まれます。収穫後はほとんどがボイルされ、保存に適した塩蔵ワカメに加 工後、検査場で選別されて全国に出荷されます。

【食べ方】

宮城県産のワカメは、肉厚でやわらかく、 かつ弾力があり、心地よい歯ざわりが魅力 です。

また、ワカメの根本部分であるメカブは、 ワカメ同様にヒダが大きく肉厚で歯ごたえ があることと強い粘りが特長です。

塩蔵ワカメやスライスメカブなどの加工 品は周年流通していますが、年末から春先



にかけて、海から取り上げたままの生ワカメ・メカブが季節限定で店頭に並び

ます。生ワカメ・メカブは加熱処理されていないので、食べる前にさっと熱湯にくぐらすことで、茶色から鮮やかな緑色に 変化する様子を楽しむことができます。

地元ならではの食材ですので、是非、季節限定の生ワカメ・メカブを味わってください。

おすすめ食材 Recipe

メカブを食べるトマトドレッシング! ホタテソテーがけ



レシピ提供: カゴメ株式会社

材料(4人分)

◆メカフ ······· 100 g
◆「カゴメ基本のトマトソース」(150g)
・・・・・・・・・・・1パック
◆ミツカン 味ぽん・・・・・・・ 大さじ1
◆オリーブ油・・・・・・・・・・ 大さじ2

◆ホタテ貝柱・・・・

・・ 大さじ1

作り方(調理時間:15分)

【1】メカブは粗みじん切りにする。

【2】【1】とすべての調味料を混ぜ合わせる。

【3】ホタテに塩を振る。

フライパンにオリーブ油を入れ熱し、 弱火~中火でホタテの両面に焼き色が つくまで焼く。

【4】ベビーリーフとホタテのソテーを皿に盛り、 メカブを食べるドレッシングをたっぷり

毎月第1金・土・日曜日は、 食材王国みやぎ地産地消の日!



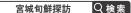














食材王国みやぎ通信 2023年3月号



3月のおすすめ 宮城野豚(ミヤギノポーク)

【宮城県の肉豚生産等について】

<豚の飼育状況> *1

飼養頭数:187,000頭(全国16位) 94戸(全国10位) 飼養戸数:

1戸あたり 1,989.4頭(全国平均2,492.8頭/戸)

*1「畜産統計(令和4年2月1日現在)」(農林水産省)

<豚肉の購入量> *2

仙台市: 23.7kg/年(全国13位※) 計52都市中、全国平均22.2kg

※牛肉は5.0kg/年(全国45位)、鶏肉は16.3kg/年(全国41位)

生鮮肉全体における豚肉購入割合は仙台市で49.4%となっており、

家庭において欠かせない存在となっています。

*2「家計調査(都道府県庁所在市及び政令指定都市の家計消費量 (二人以上の世帯, R元~R3年平均))」(総務省)

【宮城野豚(ミヤギノポーク)】

下図のように、宮城野豚は、霜降り状のサシ を特徴として宮城県が8年かけて改良を重ね たデュロック種系統豚「しもふりレッド」と、 同じく宮城県が薬剤に頼らない豚肉生産を 目指し造成したランドレース種系統豚「ミヤギ ノL2」を活用した母豚を、交配させて誕生した 三元交雑種(三元豚)です。きめが細かく光沢



宮城野豚みのり

のある肉質とやわらかくてコクがある風味が特長です。

宮城野豚に仕上げ期の2か月間、お米を与えて育てた「宮城野豚みの り」は、脂身が白く鮮やかで、あっさりとしてくどさの無い風味が特長 です。また、お米を食べることで、旨み成分のオレイン酸が増加し、肉質



はさらに柔らかく、きめ 細やかでコクと甘みのあ る味に仕上がります。 出荷量は、「宮城野豚」と 「宮城野豚みのり」、 合わせて、16,000頭 程度です。



おすすめ食材 **Recipe**

はちみつと中華風しょうゆタレに付け込んで こんがり焼き上げました。

宮城野豚のはちみつ焼き豚



レシピ提供: 味の素株式会社

材料(2人分)

13 11 (L) ()
宮城野豚(豚肩ロース肉)厚切り・・・・・・ 200g
はちみつ ・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
A「Cook Do®」オイスターソース・・・・・・ 大さじ1
A しょうゆ・・・・・・ 大さじ1
A 酒······ 大さじ1
A「Cook Do® 香味ペースト」・・・・・・・小さじ1
貝割れ菜 ・・・・・・・・・1/4パック(25g)

作り方(調理時間:15分)

- 【1】宮城野豚の表面にはちみつを塗る。
- 【2】 ビニール袋に【1】とAを入れて密封し、冷蔵庫で 一晩寝かせる。(時間外)
- 【3】 魚焼きグリルで10~12分ほど弱火で焼く。 漬け込んでいたタレは、フライパンに入れて、 煮立たせてアクをとり、ソースを作る。
- 【4】 【3】の豚肉を食べやすい大きさに切り、皿に盛る。 ソースをかけ、貝割れ菜を添える。
 - ᠍ 魚焼きグリルの代わりに200℃のオーブンで 10~12分焼いても良いです。

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)

TEL:022-211-2813 FAX:022-211-2819 F-mail:s-brand@pref.mivagi.lg.ip 宮城県農政部食産業振興課





<お問い合わせ>









