

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！



Eat Well, Live Well.



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。

5月のおすすめ 豆苗

【県内における生産状況】

以前は、関東地方から長距離輸送された豆苗やスプラウトなどの「発芽野菜」が県内スーパーなどで販売されていましたが、令和5年に大規模植物工場が大郷町に建設されたことで、現在は地場産の鮮度が良い「発芽野菜」が県内に供給されています。



【来歴・特長】

豆苗は読んで字のごとく「豆の苗」ですが、その「豆」の正体はエンドウマメ。エンドウマメの仲間には、若い莢(さや)ごと豆を食べるサヤエンドウや、未熟な豆だけを食べるグリーンピースなどの種類があり、豆苗はエンドウマメを発芽させたものです。



以前は、中華料理の高級食材として扱われた豆苗ですが、植物工場で効率的な栽培が可能となったことから、今日では量販店の定番商品となりました。

本来の旬は3月から5月頃ですが、コンピューターで環境制御された植物工場では、年間を通じて品質の良い豆苗を生産することができます。このため、天候に影響されない栽培が可能で、供給量や販売価格が安定しています。

発芽したての若い植物である豆苗は、豆類と緑色葉物野菜の栄養を併せ持ち、タンパク質、ビタミンB群、β-カロテンなどを豊富に含んでいます。

【選び方・保存方法】

みずみずしく、葉の色が濃く茎がしっかりしていること、また、根を切って販売されている場合は、切り口が褐変していないものを選びましょう。

【3度おいしい豆苗の楽しみ方】

根付きの豆苗は、残った根を水に漬けておくと芽が伸びて、もう2回ほど収穫できます。暗い場所に置くことで育ちが悪いため、適度に日が当たる場所に置くと、しっかりした豆苗に育ちます。また、水は1日1回(夏場は1日2回)新しいものに交換し、常に清潔に保つことが重要です。

残った根



再生した豆苗

おすすめ食材 Recipe

豆苗とまいたけの肉巻き



レシピ提供: 株式会社Mizkan

材料(2人分)

- ◆豚バラ肉 薄切り……………6枚
- ◆まいたけ……………1パック
- ◆豆苗……………1パック
- ◆塩・こしょう……………少々
- ◆ミツカン 味ぼん® ……大さじ4
- ◆すりごま(白)……………大さじ1

作り方(調理時間:15分)

- [1]豆苗は根を落とす。
まいたけは石づきを落として、小房に分ける。
- [2]豚肉を広げ、塩・こしょうを全体にふる。
豆苗、まいたけをのせて、きつめに巻く。
- [3]耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジ(600W)で5分、豚肉に火が通るまで加熱する。
- [4]ラップをはずして器に盛り、「味ぼん」をかけてすりごまをふる。

※香りの強い豆苗とまいたけの組み合わせが相性ピッタリの美味しい肉巻きです。
レンジ調理でフライパンいらず、味付けは仕上げにぼん酢をかけるだけ！

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



宮城旬鮮探訪

検索

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





5月のおすすめ みやぎサーモン(ギンザケ)

【養殖ギンザケの最高級ブランド「みやぎサーモン」】

宮城県は、日本のギンザケ養殖発祥の地です。昭和50年に旧志津川町(現:南三陸町)でギンザケの養殖が始まり、その後、飛躍的に生産量を伸ばしてきました。



現在の主な産地は、南三陸町の他に石巻市、女川町であり、生産量は18,167トン(R5年度)で全国一位を誇り、年々生産量を伸ばしています。

「みやぎサーモン」は、県産養殖ギンザケの中で、水揚げ時に「活け締め」や「神経締め」という鮮度保持処理を施し、ギンザケ本来の美味しさを最大限に閉じ込めた最高級ブランドです。平成29年5月に、宮城県産の農林水産物・食品等では初めて国の地理的表示(GI)として登録されています。

【GI登録とは】

「地理的表示(GI:Geographical Indication)保護制度」は、長年培われた特別な生産方法等により、高い品質と評価を獲得した農林水産物・食品等の製品の名称(地理的表示)を、知的財産として保護する国(農林水産省)の制度です。

基準を満たすものに「地理的表示」の使用を認め、GIマークを付すことができます。



【GIマーク】

【安全・安心な「みやぎサーモン」】

「みやぎサーモン」の養殖には、魚粉や大豆、ミネラルを含む配合飼料を100%使用しています。そのため、天然の魚を生で食べるときに心配される、アニサキス等の寄生虫のリスクがほとんどありません。



また、稚魚のころは、県内及び近隣の内水面養殖場で育成されており、その生産履歴についてもしっかりと追跡することができるため、安全・安心な食材です。

みやぎサーモンの身は、鮮やかなサーモンピンクで、非常に脂の乗りが良く、甘味、うま味が豊富です。冷凍せずに生食することができるため、刺身やカルパッチョ等で生の味わいを楽しめるのが特長です。また、加熱調理にも適しており、どのような調理法でも美味しくいただくことができますので、幅広い料理でぜひご賞味ください!

おすすめ食材 Recipe

～レンジで簡単おいしい～

みやぎサーモンとキャベツの あっさりレンジ蒸し

中華風ねぎ入りしょうがドレッシング



食でつなぐ、人と笑顔を。

レシピ提供: ハウス食品株式会社



材料(4人分)

- ◆みやぎサーモン(ギンザケ).....4切れ
 - ◆塩・コショウ.....少々
 - ◆キャベツ.....4枚(200g)
 - ◆もやし.....1袋(200g)
 - ◆ぶなしめじ.....1パック(100g)
- A
- ◇ハウスおろし生しょうが...小さじ1
 - ◇しょう油.....大さじ2
 - ◇酢.....大さじ2
 - ◇ごま油.....小さじ1
 - ◇砂糖.....ひとつまみ
 - ◇長ねぎ(みじん切り)・10cm(25g)

作り方(調理時間:15分)

- 【1】 Aの材料を混ぜ合わせる。
- 【2】 みやぎサーモンは、軽く塩、コショウを振る。(あとでドレッシングをかけるので少量でよい)
- 【3】 キャベツはざく切り、ぶなしめじは小房に分ける。
- 【4】 耐熱容器に、【3】のキャベツとぶなしめじ・もやしを敷き、上に【2】のみやぎサーモンをのせる。
- 【5】 ラップをして、電子レンジで、約12分(600Wの場合)加熱して火を通し、【1】をかける。
※火の通り具合で、時間を調整してください。

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/>

