

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。

## 7月のおすすめ きくらげ

### 【特徴】



<引用>



農林水産省HP (株)キノックスHP

きくらげは、花びら状の独特の形をしており、野生では春から秋にかけて広葉樹の枯れ木や切り株などに発生します。日本や中国などの東アジアから、東南アジアの温帯、熱帯など、世界の広い地域に分布しています。

かつては中国から乾燥したものを輸入して中華料理などに使用するのが一般的でしたが、最近では国内の生産量が徐々に増加しており、生のもも流通するようになっています。

きくらげの発生適温は14℃～30℃と高く、夏季が旬の時期です。

### 【生産量・生産状況】

きくらげの令和4年の全国生産量は2,960.5トンとなっており、宮城県は全国27位の生産量となっています。他の主な生産地は、山口県、大分県、茨城県です。

宮城県の生産量は、生きくらげが約25.9トン(R4年特用林産統計調査)で、主な生産地は仙台市、大和町、加美町となっております。

一方、乾燥きくらげは、約5.4トン(生換算値)となっており、主な生産地は名取市、仙台市、石巻市です。夏場は、県内各地の直売所やスーパーなどで、「生きくらげ」を購入することができます。

### 【おすすめの食べ方】

クセがないので、和洋中いろいろな料理に使うことができます。

旬の季節の「生きくらげ」を、さっと湯通しして、酢味噌やポン酢をつけて食べるのが簡単でオススメです。

また、刻んだものを、味噌汁や、卵焼きなどに入れると、ゼラチン質のプリプリした歯ごたえを感じるきくらげの食感がアクセントになります。



### おすすめ食材 Recipe

#### きくらげとチーズのフリット ～トマトバジルソース添え～



レシピ提供:カゴメ株式会社



#### 材料(3～4人分)

- ◆生きくらげ …………… 100 g
- ◆薄力粉 ……………適量
- ◆モッツアレラチーズ(ひとくちタイプ) …… 10粒

<A>

- ◇薄力粉 …………… 大さじ8
- ◇塩……………ふたつまみ(約1g)
- ◇水 ……………120ml
- ◇揚げ油 ……………適量
- ◇カゴメアンナマンマトマト&バジル330g ……1/2瓶

#### 作り方(調理時間:20分)※下ごしらえの時間除く

- [1]きくらげを軽く洗い、水気をふき取り、薄力粉を薄くまぶす。  
※きくらげが大きい場合は、食べやすい大きさに切る。  
<A>は混ぜておく。
- [2]きくらげにモッツアレラチーズを包み、つまようじをさして止める。
- [3]<A>衣を②にたっぷりつけて、180℃の油で約3分揚げる。
- [4]アンナマンマトマト&バジルを付けていただく。

※きくらげに豊富なビタミンDは脂溶性で熱にも強いので、油を使用した加熱調理に向いています。  
※ビタミンDはカルシウムの吸収を助けるのでチーズに含まれるカルシウムも効率よく摂取できます

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/>





## 7月のおすすめ ホタテガイ

### 【全国第3位の生産量！】

全国的には北海道や青森県が有名ですが、本県においても養殖ホタテガイの生産量は6,828t(令和4年農林水産統計)と、全国第3位を堅持しており、南三陸町、女川町、石巻市、気仙沼市が主な産地となっています。

本県は、東京都などの大消費地に近く、生鮮の状態のまま出荷される割合が高いことから、鮮度の良いホタテガイの産地として、独自の地位を確立しています。



### 【ホタテガイの生態と養殖形態】

ホタテガイは冷たい海を好み、東北以北に分布しています。産業として養殖業が成立するのは宮城県が南限とされています。

養殖は、夏に採取した稚貝を、海中のかごの中で半年ほど中間育成した後、殻の「耳」と呼ばれる部分に穴を開けて、筏に吊したロープに結びつける「垂下式」と言われる方法で行われています。

三陸沿岸は、リアス式海岸という地形により波が比較的穏やかで、ホタテガイ養殖に適しています。また、餌となるプランクトンも豊富なので肉厚でおいしいホタテガイが成長します。他の産地と比較して水温が高く、エサとなる植物プランクトンが豊富であることから、成長が早く、身の大きなホタテガイを生産できることが特長です。



### 【生鮮、冷凍ともに美味！】

ホタテガイの可食部は、主に貝柱です。さっぱりとしていながら、程よい甘味と濃厚な旨みがあり、様々な料理で美味しくいただけます。生食としてのお刺身はもちろん、油との相性が良く、バター焼きやフライは絶品です。その他、良い出汁がとれるため、鍋の具材としてもオススメです。

本県のホタテは、前述のとおり生鮮出荷が強みの1つですが、近年では、冷凍技術を駆使した、鮮度、味ともに生鮮に勝るとも劣らない冷凍貝柱の販売も行われるようになり、出荷先も広がってきています。

春の産卵を終え、貝柱が大きく育った夏のホタテガイを是非ご賞味ください！

### おすすめ食材 Recipe

新鮮なほたてにすりおろしきゅうりのソースを合わせました。

### 帆立とすりおろしきゅうりのカルパッチョ



レシピ提供：味の素株式会社



#### 材料(2人分)

- ◆ほたて貝柱 ……………6個(300g)
- ◆きゅうり ……………1/2本(50g)
- ◆リーフレタス……………2枚(40g)
- ◆ミニトマト ……………3個(40g)
- ◆パプリカ(赤)……………1/8個(15g)
- ◆パプリカ(黄)……………1/8個(15g)
- ◆ラディッシュ……………1個(10g)

- <A>
- ◇「AJINOMOTO オリーブオイル エクストラバージン」… 大さじ1
- ◇レモン汁 ……………大さじ1
- ◇「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ …… 小さじ1/4
- ◇「瀬戸のほんじお®」……………少々
- ◇こしょう……………少々

#### 作り方(調理時間:10分)

- 【1】ほたて貝柱は半分の厚さにそぎ切りにする。
- 【2】きゅうりはすりおろし、<A>と合わせる。
- 【3】リーフレタスはひと口大にちぎり、ミニトマトは半分に切る。パプリカ、ラディッシュは薄切りにする。
- 【4】器に【1】のほたて貝柱を並べ、【3】のリーフレタス・トマト・パプリカ・ラディッシュをのせ、【2】のきゅうりソースを盛り合わせる。

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/>

