

# 食材王国みやぎ通信

2024年  
8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 えだまめ

### 【生産状況(収穫時期:7月~9月)】

・主要産地 仙台市、登米市、大郷町、大崎市など

項目	作付面積	出荷量
宮城県	303ha	605t
順位(都道府県)	10位	14位

※出典:令和3年産野菜生産出荷統計

### 【来歴・特徴】

えだまめは、未成熟のままさや付きの大豆を収穫したものであり、「えだまめ」の名前は、枝付きの状態ですぐに食べたことに由来すると言われています。

日本でいつから栽培が始まり、食べられるようになったかは分かっていませんが、少なくとも、江戸時代の文献には、「えだまめ」が登場しており、当時から日本の食文化に馴染んだ食材であったことが伺われます。

タンパク質に加え、ビタミンB1やB2を豊富に含んでおり、鮮度の良いえだまめの味と香りは、夏の風物詩として多くの日本人に愛されていますが、大豆ではなく「えだまめ」を食べる習慣は、海外にはほとんどありません。

### 【宮城県での栽培】

県内各地で栽培されており、収穫時期になると、地域の直売所に地産のえだまめが並びます。宮城県は大豆の作付け面積が全国第2位で、「タチナガハ」、「ミヤギシロメ」などの大豆用品種の栽培が盛んですが、えだまめ栽培も全国第10位と、県内各地で盛んに行われています。県内産地では、えだまめ専用品種の「神風香」、「湯あがり娘」、「秘伝」、「つきみ娘」などが多く栽培されています。

また、地域の在来種を活かした「気仙沼茶豆」や、今朝採りを特徴とした「とれたて仙台プロジェクト」など、独自のブランド化が展開されています。

### 【選び方・料理方法】

えだまめは鮮度が命で、生のまま保存しておく、味や香りが損なわれます。購入後、すぐに食べない場合も、まず加熱調理をして、冷蔵や冷凍で保存することをおすすめします。

購入する時は、さやの緑色が濃く鮮やかで張りがあり、中身が均等に詰まったものを選びましょう。さやが膨らみ過ぎたものや黄色いものは、風味が劣ります。

えだまめから製造した「ずんだ餅」は全国的に知られた郷土料理となっており、「ずんだ」を利用した様々な加工品が販売されています。



### おすすめ食材 Recipe

～揚げない！オーブントースターで作る～  
枝豆と海老とチーズの洋風春巻き



レシピ提供:カゴメ株式会社



#### 材料(2人分)

- ◆むきえび(冷凍) … 10尾(約100g)
- ◆酒 … 大さじ1 ◆塩・こしょう … 少々
- ◆枝豆 … 200g ◆水 … 大さじ2
- ◆塩 … 2つまみ
- ◆溶けるスライスチーズ … 2.5枚
- ◆春巻きの皮 … 5枚 ◆小麦粉 … 適量
- ◆オリーブ油 … 適量
- ◆カゴメアンナマンマトマト&バジル330g … お好み

#### 作り方(調理時間:20分)

- 【1】解凍したむきえびに酒、塩、こしょうを揉み込み(約5分)、水気をふき取る。チーズは半分に切る。
- 【2】えだまめは塩をまがして5分おく。耐熱容器にえだまめを入れ、ふんわりラップをかけ、電子レンジ600Wで3~4分加熱する。ざるにあげ、粗熱が取れたら、皮から実を取り出す。
- 【3】小麦粉に同じ量の水を混ぜ、のりをつくる。春巻きにチーズをのせ、その上にえび2尾、えだまめをのせ、手前、左右の順に折り込み、くるくると巻く。最後の
- 【4】春巻きの両面に刷毛でオリーブ油を塗る。
- 【5】オーブントースター(240℃)で6分加熱し、裏返し、更に6分加熱する。  
※ ご家庭のオープンに合わせてご調整ください。
- 【6】アンナマンマトマト&バジルを添える。

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/>





## 8月のおすすめ タチウオ

### 【生態】

タチウオは北海道から沖縄まで広く分布しますが、暖かい海に生息する魚のため、漁獲の中心は本州中部より西側となっています。

名前の由来は、銀色で細長い「太刀(たち)」のような外見をしていることや水中で獲物を狙っているときに立って泳ぐ姿に由来するなど、諸説あります。

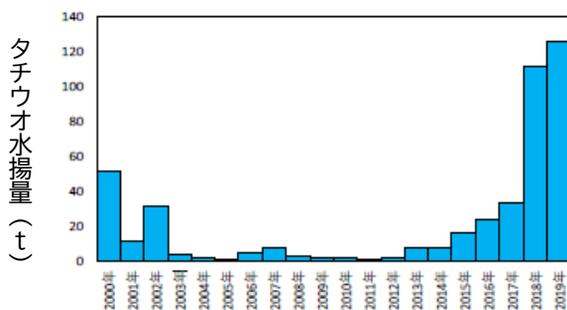


市場で水揚げされたタチウオ

### 【近年の漁獲量】

タチウオは宮城県ではあまり馴染みのない魚でしたが、近年水揚量が増加しており、2018年から100tを越える水揚量となっています。水揚げの増加によって、県内のスーパーや鮮魚店でも宮城県産タチウオを見かけるようになってきました。

タチウオの水揚げの増加の原因については、本種が暖水性の魚であることを考えると、近年の海水温上昇に伴って、分布域が北上し、宮城県沿岸でも生息できるようになったと考えられます。



宮城県におけるタチウオの水揚げの推移

### 【食べ方】

タチウオは淡泊な白身のため、定番の塩焼きなど色々な料理で楽しめますが、特におすすめしたいのが、蒲焼きです。タチウオの切り身に小麦粉をまぶしてフライパンで両面を焼き、市販のウナギのタレを絡めるだけです。これをどんぶりのご飯の上に乗せて山椒をひと振りすれば、「鰻丼」ならぬ「タチウオ丼」の完成です。身が淡泊なのでいくらでも食べることができ、食べ過ぎ注意の一品です。また、ひつまぶしのように薬味や出汁で味わっても美味しくいただくことができます。

### おすすめ食材 Recipe

太刀魚をごま焼きにして、しば漬けのタルタルソースを添えました。

### 太刀魚のごま焼き しば漬けタルタルソース



レシピ提供: 味の素株式会社



#### 材料(2人分)

- ◆タチウオ …………… 2切れ(200g)
- ◆「瀬戸のほんじお®」 …………… 少々
- ◆卵白 …………… 1個分(30g)
- ◆いり白ごま …………… 大さじ2
- ◆いり黒ごま …………… 大さじ2
- <A>
- ◇ゆで卵/みじん切り …… 1/2個(25g)
- ◇しば漬け/みじん切り …… 40g
- ◇「ピュアセレクト® マヨネーズ」… 大さじ2
- ◆プリーツレタス …………… 適量

#### 作り方(調理時間:15分)

- 【1】たちうおは塩をふり10分位おく。(時間外) 白ごまと黒ごまは合わせておく。オープンで230℃に予熱しておく。
- 【2】【1】のたちうおは水気をふき、卵白をくぐらせて【1】のごまをまぶす。
- 【3】クッキングシートを敷いた天板に【2】のたちうおを並べ、230℃に予熱したオープンで8~9分焼く。
- 【4】ボウルにAをあわせ、タルタルソースを作る。
- 【5】器に【3】のたちうおとプリーツレタスを盛り、【4】のタルタルソースをかける。

👉 タチウオの表面パリッ、中ふっくらふわふわ、さらにしば漬けのコリコリの食感がたまりません。

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/>

