

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！

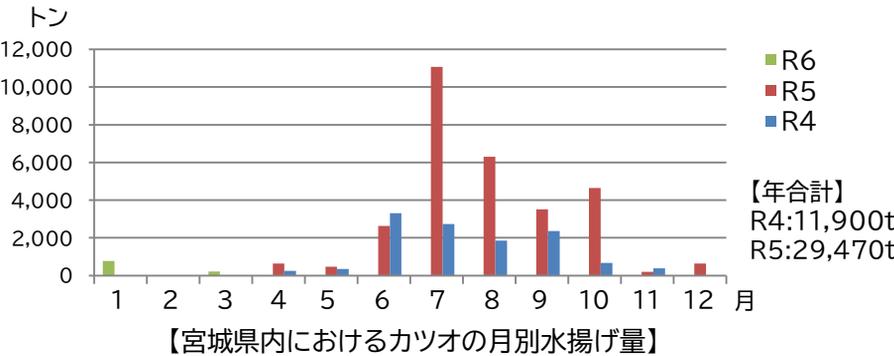


Miyagi-Kirinプロジェクト
(通称:M・Kプロジェクト)
キリン一番搾り生ビールテレビCMの宮城篇放映をきっかけに、地産地消や販路拡大の推進に連携して取り組むことを目的に立ち上げたプロジェクトです。

9月のおすすめ カツオ

【水揚量27年連続日本一！！気仙沼を代表する魚】

カツオは「みやぎのさかな10選」にも選ばれている宮城県を代表する魚の一つです。気仙沼港は、生鮮カツオの水揚量が27年連続日本一を記録しています。



【初夏から秋で味わいが変わるカツオ】

カツオは世界中の暖かい海を回遊している魚で、春から初夏に南方から黒潮に乗り、親潮と黒潮がぶつかる三陸沖に北上します。この時期に獲れる「初がつお」は、脂が少なく、クセの少ないさっぱりとした味わいが特徴です。



秋頃に、三陸近海で餌をたくさん食べて脂肪を蓄えたカツオが、南の暖かい海に戻っていきます。こちらは「戻りがつお」と呼ばれ、良質の脂が乗り旨味が増して、初夏のころのカツオとはまた異なる味わいを楽しめます。

【選び方】

カツオは優れたタンパク源であるとともに鉄分を多く含んでおり、ビタミンB群やビタミンDといった栄養素も豊富です。また、秋に獲れる「戻りがつお」は脂が非常に乗っているため、DHAやEPAといった人間が体内で生成できない必須脂肪酸も豊富に含まれているのが特徴です。

カツオは鮮度の落ちやすい魚ですので、一般的に量販店ではサクの状態です。その中でも身が赤く鮮やかで、血合いがはっきりしているものを選びましょう。生食する場合は酸化が進まないようラップに包んで、冷蔵保存し、なるべく購入した日に食べましょう。

おすすめ食材 Recipe

ごまだし汁が香ばしい、飲んだあとの締めにぴったりの一品です。

かつおのごま汁茶漬け



レシピ提供: キリンビール株式会社 「キリンレシピノート」より **KIRIN**

材料(2人分)

- ◆かつおのたたき……………100g
- <漬けだれ>
- ◇しょうゆ…大さじ1 ◇酒…………大さじ1
- ◇ごま油…小さじ2
- <A>
- ◇だし汁…600ml
- ◇白練りごま…大さじ2
- ◇酒…………大さじ1 ◇味噌…大さじ1
- ◇しょうゆ…小さじ1 ◇塩…小さじ1/4
- ◇砂糖…………2つまみ
-
- ◇ラディッシュ[千切り]……………1個分
- ◇しょうが[千切り]……………1片分
- ◇三つ葉[ザク切り]……………2本分
- ◆熱いご飯……………茶碗2杯分
- ◆黒すりごま……………適量

作り方(調理時間:15分)※かつおを漬けだれに漬ける時間は含みません。

- [1]かつおのたたきは薄切りにし、混ぜた漬けだれに30分以上漬ける。
- [2]鍋に<A>の材料を入れて火にかける。フツフツとしてきたら味をみて、足りないようなら塩少々で味を調える。
- [3]器にごはんを盛り、[1]のかつおをのせ、アツアツの[2]をまわしかける。
- [4]ふんわりと合わせておいたBをのせ、黒すりごま適量をふる。

☞ [2]の工程で調味料を加える際は、味噌こしを使うとよいでしょう。かつおの表面が少し白くなるくらいアツアツにした、ごまだし汁をかけると美味です。

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日！



公式Facebook
公式Instagram



宮城旬鮮探訪 🔍 検索

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





9月のおすすめ 仙台牛

【宮城県が誇る銘柄牛のトップブランド「仙台牛」】

仙台牛は、宮城県内の生産登録農家による適正な管理のもと肥育された黒毛和種で、霜降り度合いや、きめの細かさなどを評価する「日本食肉格付協会枝肉取引規格」の肉質等級において、最高とされる5等級(A5・B5)に格付けされた牛肉のみが「仙台牛」の称号を得ることができます。主要銘柄牛の中でも5等級に限定しているものは仙台牛のみであり、厳しい基準のもと認定される超高級牛肉です。また、3、4等級に格付けされた牛肉についても「仙台黒毛和牛」として高い評価をいただいております。

		肉質等級									
		5		4		3		2		1	
歩留等級	脂肪交雑	A	A5 仙台牛	A4 仙台黒毛和牛	A3 仙台黒毛和牛	A2	A1				
		B	B5 仙台牛	B4 仙台黒毛和牛	B3 仙台黒毛和牛	B2	B1				
		C	C5 仙台黒毛和牛	C4	C3	C2	C1				

【出荷頭数(宮城県)】

「仙台牛」出荷頭数: 11,505頭※

※: 仙台牛銘柄推進協議会通常総会資料(R5年度実績)より

【参考資料】

肉用牛飼養戸数: 2,550戸(全国4位)

肉用牛飼養頭数: 80,100頭(全国9位)

※畜産統計(R5.2.1現在)より



【食べ方など】

高級部位であるサーロインやヒレ肉はもちろん、仙台牛はモモ肉等のリーズナブルな部位にもほどよくサシが入り、柔らかく、脂と肉の濃厚な旨味を堪能できます。ぜひ、強火でさっと焼き、わさびだけで食べてみてください。仙台牛本来の甘みや旨味が閉じ込められ、贅沢に味わえます。また、すき焼きやししゃぶがしゃぶはもちろん、暑い季節には冷しゃぶや大根おろしを添えてさっぱりいただくのもおすすめです。



【10月9日は「仙台牛の日」】

「仙台牛の日」は、10月9日の「1009(センキュー)」と仙台牛を略した「仙牛(センギウ)」のごろ合わせで2016年に認定されました。

仙台牛銘柄推進協議会では、仙台牛の日に合わせて消費促進活動を行っています。



仙台牛PRキャラクター
牛(うし)政宗(まさむね)くん

おすすめ食材 Recipe

～仙台牛のおいしさギュ〜っと～

洋風仙台牛丼

中華風ねぎ入りしょうがドレッシング



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(2人分)

- ◆仙台牛(薄切り).....200g
- ◆玉ねぎ(薄切り)・・・中1/2個(100g)
- ◆ハウスおろし生しょうが・・・小さじ1/2
- ◆ハウスシチューミクス<ビーフ用>
.....大さじ2(17g)
- ◆サラダ油.....小さじ1
- ◆水.....150ml
- ◆万能ねぎ(小口切り).....適量
- ◆ごはん.....400g

作り方(調理時間:10分)

- 【1】フライパンにサラダ油を熱し、3cm幅に切った牛肉、玉ねぎ、しょうがを加えて炒める。
- 【2】水を加え、沸騰したら火を止め、ルウを振り入れて混ぜ、再び弱火で時々かき混ぜながらとろみがつくまで煮込む。
- 【3】器にご飯を盛り、【2】をのせ、万能ねぎをトッピングする。

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



宮城旬鮮探訪 🔍 検索

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

