

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。



## 10月のおすすめ マグロ

### 【マグロ漁獲量全国トップクラスの宮城県】

「マグロ」と言えば、多くの方が、「本マグロ」を思い浮かべると思います。「本マグロ」は、正式には「クロマグロ」のことを言い、味が良いことで知られています。クロマグロの他にも、ミナミマグロ、メバチマグロ、キハダマグロ、そしてビンナガマグロなどが流通しています。

宮城県は、マグロ類の漁獲量が全国トップクラスであり、なかでもメバチマグロの漁獲量は全国第1位を誇ります(令和4年漁業・養殖業生産統計(農林水産省))。

### 【メバチマグロと言えば「三陸塩竈ひがしもの」】

塩竈市の「みなと塩釜魚市場」は、全国屈指の生マグロの水揚げ港で、ここに水揚げされるメバチマグロは「三陸塩竈ひがしもの」として全国に知られています。

「三陸塩竈ひがしもの」と認定されるメバチマグロは、9月から12月に三陸東沖漁場でマグロ延縄船によって漁獲されるとともに、みなと塩釜魚市場に生で水揚げされ、塩釜の目利きの仲買人が、「鮮度」、「色つや」、「脂のり」、「うまみ」が優れると認めた40kg以上のもの、であることが条件になっています。認定されるものは、水揚げされたメバチマグロのうちたった1%と言われるほど稀少であり、クロマグロにも劣らない高い評価を受けています。



### 【豊富な栄養素】

マグロの身は、脂が少ない背中側の赤身と、脂が多い腹側のトロの部分に大別できます。赤身の部分は、肌荒れ防止など美容に効果があるとされるナイアシンや、貧血予防に効果があるとされる鉄分を多く含みます。トロの部分は悪玉コレステロールの減少等に効果があるとされるDHAやEPAといった高度不飽和脂肪酸を多く含み、どちらも食事に取り入れることで、アンチエイジングや生活習慣病の予防等の効果が期待されます。



### 【美味しいマグロの選び方】

マグロは、量販店やスーパーなどの鮮魚コーナーで、お刺身やサク(切ってあるブロック状のもの)の状態の販売されています。売り場に並んでいるサクを手にとった際に、深みのある綺麗な赤色で、赤黒い斑点の少ない色鮮やかなものが、鮮度の良いものとしておすすめです。

### おすすめ食材 Recipe

### まぐろとたこのハワイ風ポキ



レシピ提供: カゴメ株式会社

#### 材料(2~3人分)

- ◆カゴメ基本のトマトソース295g...1缶
- ◆まぐろ...150g
- ◆ゆでだこ...150g
- ◆アボカド...1個
- ◆きゅうり...1本
- ◆こねぎ...1/2束
- <A>
- ◇ごま油...大さじ1
- ◇しょうゆ...大さじ1・1/2
- ◇わさび...お好み

#### 作り方(調理時間:10分)

- [1]まぐろ、たこ、アボカド、きゅうりは2~3cm角に切り、こねぎは小口切りにする。
- [2]<A>を合わせ、[1]のまぐろとたこを5分間漬け込む。更に基本のトマトソースときゅうり、アボカドを加えて和える。
- [3]器に盛り、[1]のこねぎを飾る。

📌 トマトソースをベースにしたハワイ風ポキです。トマトソースを使用することで野菜量がアップするので野菜不足を感じる人にお勧めです。トマトソースがご飯に絡んでとても美味しくなるので丼にしてもおすすめです♪

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日！



宮城旬鮮探訪

検索

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



## 10月のおすすめ まいたけ

### 【特徴】

まいたけは茎部が枝分かれし、小枝の先に扇形の傘が数十枚重なりながら付いた形をしていて、秋にミズナラやコナラなどの広葉樹の根元に発生します。天然に発生したものは希少価値が高く、人工栽培の歴史が比較的新しいキノコです。

きのこ類の中でもプロテアーゼという酵素が多く含まれ、この酵素にはたんぱく質を分解する効果があります。

栄養価の中でもβグルカンの効力が強いといわれており、免疫機能の回復、がん細胞の増殖を抑える抗がん作用、血圧・血糖値・コレステロールを下げるなどの効果が期待できます。

### 【生産量・生産状況】

まいたけの令和4年の全国の生産量は56,763.2トンとなっており、主な生産地は新潟県、静岡県、福岡県です。宮城県の生産量は55.3トンで、全国16位の生産量となっており、主な生産地は、大和町、栗原市などです。

### 【選び方・保存方法】

軸が白く硬めでハリがあるもの、カサは厚みがありパリッとしているものがおいしいとされています。古いまいたけはカサが湿ってきます。1～2日程度で色が黒ずみ風味が落ちるため、冷蔵庫の野菜室等で保存します。

### 【おすすめ調理法】

まいたけに含まれるたんぱく質分解酵素のプロテアーゼ(まいたけ以外にはキウイ、パイナップルなどに含まれる)によって、硬いお肉も柔らかくすることができます。生のまいたけを細かく刻んで、お肉にまぶして一緒に調理するのが効果的です。

まいたけのうまみ成分や栄養成分は水溶性のため、汁物や炊き込みご飯など煮汁ごと食べることができる料理に使用することで、栄養素を無駄なく摂取することができます。


- <出典> ・わかさ生活：[マイタケ | 成分情報 | わかさの秘密 \(wakasa.jp\)](http://wakasa.jp)  
 ・農林水産省：[詳しく知って楽しく食べよう！おいしいきのこ図鑑：農林水産省 \(maff.go.jp\)](http://maff.go.jp)  
 ・JAグループ：[マイタケ\(舞茸\) | とれたて大百科 | 食や農を学ぶ | JAグループ \(ja-group.jp\)](http://ja-group.jp)



### おすすめ食材 Recipe

#### 焼きまいたけの ガーリックマリネ




レシピ提供：株式会社Mizkan 

#### 材料(2人分)

- ◆まいたけ……………約200g
- ◆えのきだけ……………約200g
- <A>
  - ◇ミツカン カンタン酢™…大さじ3
  - ◇オリーブオイル…大さじ1と1/2
  - ◇しょうゆ……………大さじ1/2
  - ◇おろしにんにく……………小さじ1/2

#### 作り方(調理時間:15分)

- 【1】まいたけは食べやすい大きさに切る。えのきだけは石づきを取り、半分の長さに切ってからほぐす。
- 【2】フライパンを中火にかけ、まいたけとえのきだけを入れ、焼き目がつくまで触らずに焼く。上下を返して全体に焼き目がつくまで焼く。
- 【3】ポウルに【2】を入れ、<A>をからめ、30分程度冷蔵庫で冷やす。

 焼いたきのこが香ばしい、ご飯のおかずにもおつまみにもなるマリネです。フライパンに入れたら、触らずに焼き目がつくまでじっくり焼くのがポイントです。作り置きにも。

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/>

