

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！



食でつなぐ、人と笑顔を。

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。

11月のおすすめ かまぼこ

【かまぼこ】

11月15日は「かまぼこの日」。日本で初めて文献に登場したとされるかまぼこが、平安時代の1115年、右大臣の祝宴の膳の図に描かれたものだったことに由来しています。

宮城県は、日本有数の「かまぼこ」の生産地で、全国的に有名な「笹かまぼこ」と、おでんの具などで家庭でもよく使われる「揚げかまぼこ」の2種類が主に生産されています。平成22年までは全国で1、2位を争っていましたが、震災により一時生産量が落ち、現在は全国5位(令和4年度)の生産量であり、販路やシェアの回復を図っています。県内でのかまぼこ生産は、仙台市をはじめ、石巻市、塩竈市、気仙沼市、名取市、亘理町、松島町、南三陸町など沿岸部の各地で行われていますが、なかでも塩竈市は最大の生産地です。



【地域の特性が表れた全国各地のかまぼこ】

宮城県内でも上記2種類の他、様々な種類のかまぼこ製品が販売されていますが、食品衛生法で定めている基準で分類すると、下表のとおり大きく5種類に分けることができます。

分類	主な製品
蒸し煮(蒸しかまぼこ)	かにかま、す巻、しんじょ
あぶり焼(焼きかまぼこ)	笹かまぼこ、焼きちくわ、伊達巻
湯煮(茹でかまぼこ)	はんぺん、なると、つみれ、すじ
油あげ(揚げかまぼこ)	さつま揚げ、じゃこ天、ごぼう巻、いか巻
くん煙(燻製かまぼこ)	燻製蒲鉾



宮県の特産品である「笹かまぼこ」は焼きかまぼこの代表格で、全国的にその名が知られています。その他の種類については、蒸しかまぼこでは小田原の板かまぼこ、揚げかまぼこでは鹿児島のだんご揚げが代表格です。日本各地で異なる魚や製法で作られた多種多様な「かまぼこ」が製造され、地域の特産品として親しまれています。

【かまぼこを食べよう！】

かまぼこの原料は魚肉のすり身で、高タンパク質かつ低脂肪、そしてカルシウム豊富という特徴があります。また、すり身を作る過程で筋肉繊維がすり潰されるため、消化も良い優れた食材です。育ち盛りのお子様のヘルシーなおやつとしての他、スポーツ選手にも選ばれているようになっています。かまぼこはとても身近な食品ですので、ぜひ様々な種類を食べ比べてみてください。

おすすめ食材 Recipe 揚げかまぼこ大根の炒り煮



レシピ提供: 味の素株式会社



材料(4人分)

- ◆揚げかまぼこ……………120g
- ◆大根……………1/4本(200g)
- ◆にんじん……………4cm(60g)
- ◆糸こんにゃく……………90g
- <A>
- ◇水……………1/2カップ
- ◇みりん……………大さじ1
- ◇しょうゆ……………大さじ1
- ◇砂糖……………小さじ1
- ◇「お塩ひかえめの・ほんだし®」……………小さじ1/2
- ◆「AJINOMOTO ごま油好きの純正ごま油」……………大さじ1
- ◆絹さや(ゆで)……………4枚

作り方(調理時間:15分)

- 【1】揚げかまぼこは5mm幅の薄切りにし、大根、にんじんは短冊切りにする。糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。絹さやはせん切りにする。
- 【2】鍋に【1】の大根・にんじん、ひたるくらいの水を入れて5分ほどゆで、【1】の糸こんにゃくを加えてサツとゆで、ザルに上げ水気をきる。
- 【3】鍋にごま油を熱し、【1】の揚げかまぼこ、【2】の具材を入れて炒める。<A>を加えて汁気が少し残るくらいまで煮る。
- 【4】器に盛り、【1】の絹さやをのせる。

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日！



宮城旬鮮探訪 🔍 検索

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



11月のおすすめ さつまいも

【生産状況<収穫時期:9月~11月>】

・主要産地 山元町、石巻市、大崎市、加美町など

項目	作付面積(ha)			
	R2	R3	R4	R5
宮城県	6	23	34	43.7

※園芸推進課調べ(面積が小さいため、国統計値無し)

【来歴・特徴】

さつまいもの原産地はメキシコを中心とする熱帯アメリカであり、紀元前1,000年頃には、既に栽培が始まっていたと言われています。

日本には1,600年頃に中国から伝来し、薩摩地方を中心に栽培が広まったことが、名称の由来です(甘藷「かんしょ」は中国での呼び名)。その後、蘭学者の青木昆陽が栽培方法を紹介することで、全国への普及と定着が進みました。

かつては救荒作物(食糧不足の際に米や麦の代替として食べる作物)のイメージが強かったさつまいもですが、食味に優れた品種の開発が進んだことで、多くの高級ブランドを擁する品目になっています。

【宮城県での栽培】

さつまいもは寒さに弱いため、九州や四国が主産地となっていますが、近年は「サツマイモ基腐病(もとぐされびょう)」の発生等により、主産地の生産量が減少しています。

このため、東北地方に新たな産地を求める動きが広まっており、宮城県でも、山元町の農業法人が貯蔵施設を建設して大規模な栽培に取り組んだことをきっかけに、生産拡大が進んでいます。県内で栽培される主な品種は、「ベにはるか」と「シルクスweet」です。

【選び方・料理方法】

皮の色が鮮やかでつやがあり、肌がなめらかで色ムラが無く、持った時にずしりと重いものを選びましょう。さつまいもを加熱するとデンプンが糊化(こか)され、その後、酵素が糊化デンプンを分解すると、麦芽糖ができます(甘みが強くなります)。電子レンジなどで急激にイモの温度を上げると、糊化されず麦芽糖が少ない(甘みが弱い)イモになります。焼きイモが甘くて美味しいのは、イモの温度がゆっくりと上昇し、麦芽糖生成に適した温度帯(70℃前後)に長くさらされるためです。



おすすめ食材 Recipe

ホクホクさつまいもときのこのグラタン



レシピ提供: ハウス食品株式会社

材料(4皿分)

- ◆ハウス マカロニグラタンクイックアップ <ホワイトソース4皿分>.....1箱(160g)
- ◆鶏肉(むね).....150g
- ◆玉ねぎ.....1/2個(100g)
- ◆さつまいも.....150g
- ◆ぶなしめじ.....1パック(100g)
- ◆サラダ油.....大さじ2
- ◆水.....400ml
- ◆牛乳.....400ml
- ◆溶けるチーズ.....適宜

作り方(調理時間:30分)

- 【1】鶏肉は一口大のそぎ切りに、玉ねぎは薄切りにする。ぶなしめじは小房に分ける。さつまいもはサイコロ状に切り、水にさらす。
- 【2】厚手の鍋にサラダ油を熱し、【1】の鶏肉、玉ねぎ、ぶなしめじ、水気を切ったさつまいもを炒める。
- 【3】いったん火を止め、ホワイトソース、水、牛乳の順に入れてよく混ぜる。マカロニを加えて中火にかけ、かき混ぜながら煮る。沸騰したら火を弱めて、さらにかき混ぜながら約3分煮る。
- 【4】耐熱皿に移し、溶けるチーズをのせてオーブントースターで7~8分焼く。(途中で焦げすぎようならアルミはくをかぶせる。)

オープンの場合は200~250℃で10~12分焼いてください。

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/>

