

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。

12月のおすすめ カキ

【宮城県のカキ】

カキは、本県を代表する養殖水産物の一つで、「みやぎのさかな10選」にも選ばれています。本県で養殖されているカキは「マガキ」と呼ばれる種類で、石巻市、気仙沼市、東松島市など松島以北の各地で養殖されています。その生産量は広島県に次ぐ全国第2位の実績を誇ります(令和4年度農林水産統計)。



本県では、9月下旬から翌年5月までが主な出荷時期で、特に冬から春にかけて身も大きく美味しさも増すとされています。生食用としての流通が多く、首都圏を始め全国に向け出荷されています。それぞれの産地でカキの成長や漁場に合わせた手法で養殖しているため、同じカキでも産地によって大きさや味などの特色が異なります。

【「生食用」と「加熱用」について】

カキに「生食用」と「加熱用」がありますが、これは生産された海域の違いによって区別されます。

「生食用」は指定された海域において、水揚げされた後に滅菌海水を使用してカキに含まれた菌が浄化された状態で出荷されるものです。

一方、「加熱用」は指定された海域以外で水揚げされた後に水洗いされた状態ですぐに出荷されます。また、指定された海域でも一定数の雑菌数を超えると、どれだけ新鮮でも「加熱用」として販売されます。よく間違われているのが、新鮮なものが「生食用」、新鮮でないものは「加熱用」と思われますが、そうではなく生産される海域等の違いによって区別されます。そのため、調理に合わせて生で食べるなら「生食用」、鍋やカキフライにするなら「加熱用」を選ぶとよいでしょう。

【食べ方】

素材の良さを感じることができる生食はもちろん、煮ても、焼いても、揚げてもおいしい食材です。カキフライや焼きガキ、カキ鍋など様々な料理で楽しむことができます。

食味だけでなく、栄養としては、グリコーゲンが豊富で、そのほかにもタウリンやミネラル等も多く含まれており、「海のミルク」と呼ばれています。



おすすめ食材 Recipe

かきの塩バターレモン鍋

レシピ提供:株式会社Mizkan **mizkan**

材料(4人分)

- ◆カキ……………12個
- ◆鶏もも肉……………1枚
- ◆キャベツ……………1/4玉
- ◆わけぎ……………1/2束
- ◆にんじん……………1/4本
- ◆しいたけ……………2枚
- ◆レモン……………1/2個
- ◆ミツカン 地鶏塩ちゃんこ鍋つゆストレート……………1袋
- ◆バター……………10g

作り方(調理時間30分)

【1】かきはやさしく洗って水けをきる。鶏肉は食べやすい大きさに切る。キャベツは一口大に切る。わけぎは6cm幅に切る。にんじんは紅葉型に型抜きする。しいたけは石づきを取り、4等分に切る。レモンは輪切りにする。

【2】鍋に「地鶏塩ちゃんこ鍋つゆストレート」をよくふってから入れ、火にかける。

【1】を入れ火を通す。最後にレモンとバターを加え、軽く煮る。

かきを塩バターレモン風味に仕上げたお鍋です。レモンの香りと酸味で後引く味に。白ワインにぴったりなお鍋です。

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/>





12月のおすすめ しいたけ

【特徴】

現在の栽培方法には原木栽培と菌床栽培があり、近年の主流はオガ粉や木材のチップに栄養体を加え、菌糸を蔓延させる菌床栽培です。原木栽培は、原木に種駒(菌を繁殖させた木片)を植菌し、原木に菌を蔓延させることで栽培させます。



三大うまみ成分の1つであるグアニル酸が含まれているため、独特の香りとうまみが豊かなきのこです。ほかのきのこ類と同様に、食物繊維とエルゴステロール、カリウムなどを多く含んでいます。エルゴステロールは紫外線に当たるとビタミンDに変化するため、しいたけを使用する際は30分～天日干しをしてから食べると香りも増しておいしく食べられます。

【生産量・生産状況】

しいたけの令和4年の全国の生産量は乾燥しいたけと生しいたけを合わせて75,559.4トンとなっており、主な生産地は、徳島県、大分県、岩手県です。

宮城県の生産量は933.9トンで、全国23位の生産量となっています。宮城県の主な生産地は栗原市、大和町などです。

【選び方・保存方法】

カサは薄茶色で、シミなどがなくハリのあるもの、軸は太く、裏側のヒダが白いものを選びます。カサは開きすぎでないものがよいとされています。

湿気を嫌うため、ヒダを上キッチンペーパーで包み冷蔵で保存します。すぐに使いきれない場合は冷凍で保存することでうまみ成分が出やすくなります。

【おすすめ調理法】

うまみ成分であるグアニル酸は過熱すると増加するため、生しいたけは焼き物、炒め物にすることでおいしく、食感も楽しみながら食べることができます。風味が豊かな食材のため、素材を生かしたシンプルな料理に適しています。

乾しいたけは煮物や汁物などに使うことで、出汁が出てうま味や香りを逃さず食べることができます。

<出典>
・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://detail.chiebukuro.yahoo.co.jp/qa/question_detail/q10/16881111)
・JAグループ: [生しいたけ | とれたて大百科 | 食や農を学ぶ | JAグループ\(ja-group.jp\)](http://www.ja-group.jp/)

おすすめ食材 Recipe

肉厚しいたけを使った洋風の前菜料理。
原木しいたけのひとくちオードブル



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



材料(4人分)

- ◆原木しいたけ…12個
- <マッシュポテト>
- ◇じゃがいも…2個(200g程度) ◇牛乳…大さじ3
- ◇塩・こしょう…適量
- <A>
- ◇ツナ…1缶(80g) ◇玉ねぎ…1/2個
- ◇にんにく小…1片 ◇アンチョビフィレ…5枚
- ◇オリーブオイル…大さじ1
- <トマトソース>
- ◇玉ねぎみじん切り…1/2個分 ◇にんにく…1片
- ◇オリーブオイル…大さじ2 ◇塩・こしょう…適量
-
- ◇トマト水煮…1缶(400g) ◇白ワイン…50ml
- ◇粗塩…小さじ1/2 ◇きび砂糖(なければ白砂糖)…少々
- ◆チーズ(パルメザン)…適量 ◆ローズマリー…適宜

作り方(調理時間:40分)

- [1] トマトソースを作る。鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、香りが立ったら玉ねぎを加える。玉ねぎがしんなりしたらを加え、ほどよいとろみがつくまでときどき混ぜながら煮る。最後に塩・こしょうで味を調える。
- [2] 原木しいたけは石づきを切る。
- [3] Aの玉ねぎ、にんにく、アンチョビはそれぞれみじん切りにする。
- [4] フライパンにAのオリーブオイル、にんにく、アンチョビを入れて火にかけ、香りが立ったら玉ねぎを加えて炒める。玉ねぎがしんなりしたら汁気を軽く切ったツナを加えて炒めあわせ、火を止める。
- [5] じゃがいもは蒸かす(またはゆでる)。ボウルに入れて熱いうちに牛乳と塩・こしょうを加えてマッシュし、[4]を加えて全体に混ぜる。
- [6] [2]のしいたけのカサの内側に[5]のをせて形を整える。パルメザンチーズと、あればローズマリーのをせ、200℃に温めたオーブンでしいたけに火が通るまで(目安:12分程度)焼く。

[1]のトマトソースとともに皿に盛り付けたら できあがり。

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/>

