

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。

2月のおすすめ メカジキ

【カジキはマグロではない】

一般にカジキ類は「カジキマグロ」と呼ばれ、
マグロの仲間と勘違いされることも多いですが、
メカジキは「スズキ目メカジキ科」、マグロは「スズキ目サバ科」に分類される魚であり、
別な分類となっております。

宮城県では、メカジキの他に、マカジキや
クロカジキなどが水揚げされますが、メカジキ
はカジキ類の中でも大型です。

産卵期は2～8月で、産卵期に向かう秋から冬にかけて脂が乗り、旨みが
濃厚な「冬メカ」と呼ばれるようになります。



【豪快なメカジキの伝統漁法「突きん棒漁」】

メカジキの漁獲量は宮城県が日本一(令和4年)で、全国の3割以上を占めて
います。

大部分が延縄漁業で漁獲されますが、夏の時期には伝統的な漁法「突きん棒
漁」でも漁獲されます。突きん棒漁は、船の先端の舳先(へさき)に立ち、突き
ん棒という長い三叉の鉞を泳いでいるメカジキに突き刺して獲物を捕らえる
漁法です。突きん棒を構える「突き手」と、見張り台の高みから魚影を探し、突
き手が射やすいように舵を操る「舵取り」のコンビで漁を行い、2人の息の合っ
たコンビネーションによってメカジキを捕らえる様子は職人技と言えます。

【食べ方】

メカジキの身は全体に脂が混在した淡い
ピンク色をしており、食感は柔らかく、脂の
甘みと濃厚な旨味が特徴です。秋から春先
にかけての時期に獲れる「冬メカ」は特に脂乗り
がよく、刺し身で食べるとまさに絶品です。

また、加熱しても非常に美味しく、照り焼き
やフライ、バター焼き、煮付けなどもおすすめです。

背びれの付け根部分の「ハーモニカ」と呼ばれる部位は、一尾から採れる量が
少ない知る人ぞ知る食材で、炭火焼きや煮付けがオススメです。

店頭で選ぶポイントは、切り身は透明感のある淡いピンク色でつやと張りが
あることが新鮮な証です。血合いが付いている物は、赤く鮮やかな物を選んで
ください。



おすすめ食材 Recipe

「コンソメ」を使うと、いつものアヒージョが
一層おいしくなります

めかじきのアヒージョ

レシピ提供: 味の素株式会社 **Aji**
AJINOMOTO

材料(2人分)

- ◆めかじき.....2切れ(200g)
- ◆「瀬戸のほんじお®」.....少々
- ◆こしょう.....少々
- ◆ブロッコリー.....4房(60g)
- ◆マッシュルーム.....4個(30g)
- ◆にんにく.....1かけ
- ◆唐がらし.....1本

<A>
◇「AJINOMOTO オリーブオイル」
.....1/2カップ
◇「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ
.....小さじ2

作り方(調理時間:15分)

【1】めかじきは3cm角に切り、塩、こしょう
する。マッシュルーム、にんにくは、タテ
半分に切り、唐がらしは、種を取る。
【2】小鍋に【1】のにんにく・唐がらし、<A>
を入れて弱火にかける。にんにくの香りが
たってきたら、ブロッコリー、【1】の
めかじき・マッシュルームを加えて中火
にし、時々混ぜながらブロッコリーに火
が通るまで加熱する。

秋から春先に獲れるめかじきを「冬メカ」と
呼び、脂の甘味と濃厚なうま味が特徴です。

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/>





2月のおすすめ 大豆

【大豆の来歴】

大豆の起源は諸説ありますが、シベリア、中国、朝鮮半島、東南アジアなど複数の地が挙げられています。

大豆の原種はつる性の植物であるツルマメといわれており、古くは中国、東アジアを中心に栽培されながら、現在の大豆へと変化したとされています。

一般的な黄大豆だけでなく、有色の品種もあり、黒大豆、青大豆、茶大豆など多岐にわたります。

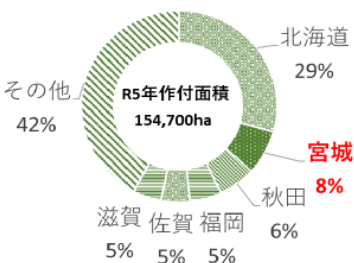


【宮城県の大豆生産について】

宮城県は本州最大の大豆の産地であり、作付面積は北海道に次ぐ全国第2位（令和5年）です。県内では大崎市や石巻市、登米市など県北地域で広く生産されており、広大な水田を活用して栽培されています。

麦と組み合わせた1年2作体系や、水稻(米)や麦と組み合わせて、2年3作体系がとられることもあります。

品種は、煮豆や豆腐に使用される「ミヤギシロメ」、納豆などに加工される「タチナガハ」、油揚げや納豆など加工適性の高い「タンレイ」などが栽培されています。



①大崎市	1,860ha
②石巻市	1,660ha
③登米市	1,410ha
④仙台市	1,060ha
⑤美里町	1,060ha

①大崎市	202kg/10a
②石巻市	191kg/10a
③美里町	186kg/10a
④登米市	181kg/10a
⑤涌谷町	176kg/10a

【豆知識！大豆製品を作るのに必要な大豆の量】

豆腐・・・豆腐一丁には何グラム的大豆が必要でしょうか。

豆腐の製造法等によっても異なりますが、一丁を300gとすると、77～90gくらい的大豆が必要になります。また、1,000㎡当たりの収量は、160～170kg程度ですから、10㎡でおよそ20丁の豆腐ができる計算になります。

納豆・・・納豆1パック（50g）に何グラム的大豆が必要でしょうか。

納豆1パックに必要な大豆の量は、25g程度です。

また、10㎡でおよそ70パックの納豆ができる計算になります。



※農水省HPより

おすすめ食材 Recipe

鶏肉と大豆のカレートマト煮込み



レシピ提供：ハウス食品株式会社



材料(4人分)

- ◆鶏肉(もも).....350g
- ◆玉ねぎ.....中1/2個(100g)
- ◆大豆(水煮缶).....100g
- ◆カットマト缶詰.....1/2缶(200g)
- ◆ぶなしめじ.....1パック(100g)
- ◆ハウス 味付カレーパウダー
パームントカレー味.....大さじ3(36g)
- ◆みりん.....大さじ2
- ◆水.....100ml
- ◆サラダ油.....大さじ1

作り方(調理時間:40分)

- 【1】鶏肉は一口大に切る。玉ねぎは4等分のくし形に切る。ぶなしめじは小房に分ける。
- 【2】厚手の鍋にサラダ油を熱し、【1】の鶏肉を入れて全体に焼き色がつくまで焼く。
- 【3】【1】の玉ねぎ、ぶなしめじ、大豆、カットマト、カレーパウダー、水を加えてさつと混ぜ、ふたをして、沸騰したら弱火で30分、時々かき混ぜながら煮込む。

*大豆は節分の福豆(いり大豆)に代えてもお作りいただけますが、福豆の場合は、40gでお作りください。

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://shuntsentanbou.pref.miyagi.jp/know/>

