

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。

4月のおすすめ カレイ

【生産に関するデータ(令和5年漁業・養殖業生産統計より)】

- ・ 生産量:651トン(全国第9位)
- ・ 県内の主な産地:塩竈市、石巻市、亶理町

【仙台湾はカレイ王国】

宮城県の代表的な水産物である「みやぎのさかな10選」の1つにカレイ(マコガレイ)が選定されていますが、広大な砂浜域のある仙台湾は、カレイ類にとって最高の生息域であり、年間を通して様々なカレイ類が水揚げされています。

マコガレイの他、昔から縁起物として正月に子持ちのものが食べられているババガレイ(ナメタガレイ)や、カレイ類の中でも特に高級な種類とされるホシガレイ(ハダガレイ)などが県内で漁獲されます。



【守り育ててから獲る】

宮城県におけるカレイ類の漁獲が全国トップレベルを維持している理由としては、恵まれた生息環境がある一方、漁業者の努力が大きく関与しています。ホシガレイの例を挙げると、栽培漁業(卵から稚魚になるまでの一番弱い時期)を人の手で守り、その後、自然の海に稚魚を放流し、成長したものを獲る漁業)の対象種として、県の水産技術総合センターなどが稚魚を生産し、放流する取り組みを行っております。また、漁業者がホシガレイを漁獲する際の大きさを制限する取り組みも行われています。

【様々な料理法で美味しく!】

カレイの身はきめの細かい白身で、比較的脂肪が少なく、高タンパク、低カロリーが特徴です。そのため、一般的な食材としてだけでなく、病院食や離乳食としても優れているとされています。

料理法も幅広く、刺身をはじめ、天ぷらなどの揚げ物、ムニエルや塩焼きなどの焼き物、煮付けなど、様々な料理で美味しくいただくことができますが、一匹丸ごとの唐揚げも大変おすすめです。



おすすめ食材 Recipe

和風の煮つけとは一味違う、韓国風のピリ辛煮。

かれのい韓国風煮



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)

- ◆かれのい(切り身).....2切れ
- <A>
 - ◇チキンスープ...200ml
 - ◇しょうゆ...大さじ2
 - ◇みりん...大さじ1
 - ◇コチュジャン...大さじ1/2
 - ◇きび砂糖...小さじ1
-
 - ◇にんにく薄切り...1片分
 - ◇しょうが薄切り...1片分
- ◆長ねぎみじん切り...10cm分
- <仕上げ>
 - ◇長ねぎ千切り...適量
 - ◇糸唐辛子...適量
 - ◇万能ねぎ斜め切り...適量

作り方(調理時間:25分)

- [1]かれのいは洗って表面のぬめりを落とし、水気をしっかりふく。
- [2]鍋に<A>を入れて火にかける。煮立ったらかれのいとを加え、途中スプーンで煮汁をかけながら15分ほど煮る。
- [3]器に盛り、長ねぎの千切りと糸唐辛子をのせ、万能ねぎを散らす。

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/>





4月のおすすめ たけのこ

【種類】

「たけのこ」は竹の地下茎から伸びる若い茎の部分のことをいいます。「モウソウチク」のたけのこが一般的に食されていますが、ほかにも食用できるものとして、「マダケ」、「ハチク」、「ネマガリタケ」、「ホテイチク」などがあり、各地域で古くから利用されてきました。



【特徴】

不溶性の食物繊維のセルロースが豊富であるため、腸内環境を整える効果があります。また、野菜類の中ではたんぱく質や塩分の排出を促すカリウムが多く、さらにうま味のもとであるアミノ酸の一種アスパラギン酸なども含まれています。

【生産量・生産状況】

たけのこの令和5年の生産量は全国で16,528トン(R5年特用林産統計調査)となっています。主な生産地は、福岡県、鹿児島県及び京都府であり、この3県で国産たけのこの約6割を生産しています。

宮城県における生産量は約40.9トンで、全国で21位となっています。

主な生産地は名取市、丸森町、村田町等で、名取市の「愛島のたけのこ」及び丸森町の「耕野のたけのこ」は特産品として生産されています。

【選び方・保存方法】

穂先の色が緑色のものは、えぐみが強く固いので、黄色のもの(土から穂先が出ておらず光合成していない=えぐみが少ない)や、根元の切り口ができるだけ白くみずみずしいものを選びましょう。

たけのこは鮮度が命であり時間が経つほどえぐみが増すため、購入したらなるべく早く茹でることが大事です。沸騰したお湯に米ぬか(たけのこ1kgに対して1/2カップくらい。なければ米のとぎ汁を使用)と鷹の爪を入れ、たけのこの先端3cmほどの部分を斜めにカットし、縦に切り込みを入れ1時間ほど弱火で茹でます(根元に竹串がスッと通るくらい)。茹で上がったたけのこは、水に浸して密封容器に入れ、冷蔵庫で一週間保存できます。



部位ごとに特徴があり、先端の姫皮は吸い物や酢の物、穂先は煮物や和え物に、中心は歯ごたえがあるため、煮物や炒め物、天ぷらなどに幅広く使用できます。根元は硬めのため、薄切りやさいの目切りにし使用する炊き込みご飯などのしっかり火を通す料理に向いています。(参考：JAグループ とれたて大百科 <https://life.ja-group.jp/food/shun/detail?id=43> 林野庁 https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2103/spe1_02.html)

おすすめ食材 Recipe

たけのこ豚バラ肉の中華風ぽん酢炒め



レシピ提供：株式会社 Mizkan **mizkan**

材料(2人分)

- ◆豚バラ薄切り肉…………… 150g
- ◆たけのこ(ゆで)…………… 200g
- ※下処理は、本文【選び方・保存方法】参照
- ◆ピーマン…………… 2個
- ◆ごま油…………… 大さじ1/2
- ◆おろししょうが…………… 小さじ1/2
- ◆おろしにんにく…………… 小さじ1/2
- ◆ミツカン 味ぽん® ……大さじ2

作り方(調理時間10分)

- 【1】豚肉は一口大に切る。たけのこは8mm幅のくし形切りにする。ピーマンは1口大に切る。
- 【2】フライパンにごま油を中火で熱し、豚バラ肉、おろししょうが、おろしにんにくを加えて炒める。豚肉に火が通ったら奥側に寄せ、たけのこを少し焼き色がつくまで炒める。途中、ピーマンを加える。
- 【3】全体に火が通ったら余分な油をふき、「味ぽん」を入れて汁けをとばすように炒める。

豚肉、たけのこに少し焼き色がつくまで炒めるのがポイントです。豚バラ肉を使っていますが、「味ぽん」の酸味で、コクがありながらもすっきりとした美味しさです。

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日！

<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:022-211-2814 FAX:022-211-2819 E-mail:s-kikaku@pref.miyagi.lg.jp



公式Facebook

公式Instagram



宮城旬鮮探訪

検索

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

