

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！

KIRIN 食でつなぐ、人と笑顔を。 Eat Well, Live Well. **Ajinomoto**

自然を、おいしく、楽しく。 **KAGOME** **mizkan** やがて、いのちが変わるもの。



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。

## 5月のおすすめ みやぎサーモン(ギンザケ)

### 【養殖ギンザケの最高級ブランド「みやぎサーモン」】

宮城県は、日本のギンザケ養殖発祥の地です。  
昭和50年に旧志津川町(現:南三陸町)でギンザケの養殖が始まり、その後、飛躍的に生産量を伸ばしてきました。

現在の主な産地は、南三陸町の他に石巻市、女川町であり、生産量は18,200トン(令和5年漁業・養殖業生産統計)で全国一位を誇ります。

「みやぎサーモン」は、県産養殖ギンザケの中で、水揚げ時に「活け締め」や「神経締め」という鮮度保持処理を施し、ギンザケ本来の美味しさを最大限に閉じ込めた最高級ブランドです。平成29年5月に、宮城県産の農林水産物・食品等では初めて国の地理的表示(GI)として登録されています。



### 【GI登録とは】

「地理的表示(GI:Geographical Indication)保護制度」は、長年培われた特別な生産方法等により、高い品質と評価を獲得した農林水産物・食品等の製品の名称(地理的表示)を、知的財産として保護する国(農林水産省)の制度です。

基準を満たすものに「地理的表示」の使用を認め、GIマークを付すことができます。



【GIマーク】

### 【安全・安心な「みやぎサーモン」】

「みやぎサーモン」の養殖には、魚粉や大豆、ミネラルを含む配合飼料を100%使用しています。そのため、天然の魚を生で食べるときに心配される、アニサキス等の寄生虫のリスクがほとんどありません。また、稚魚のころは、県内及び近隣の内水面養殖場で育成されており、その生産履歴についてもしっかりと追跡することができるため、安全・安心な食材であるといえます。

みやぎサーモンの身は、鮮やかなサーモンピンクで、非常に脂の乗りが良く、甘味、うま味が豊富です。他のサケ科魚類と異なり、冷凍せずに生食することができるため、刺身やカルパッチョ等で生の味わいを楽しめるのが特長です。また、加熱調理にも適しており、焼く、揚げる、煮るなど、どのような調理法でも美味しくいただくことができますので、幅広い料理でお試してください。



### おすすめ食材 Recipe

マヨネーズでコクアップ！ ご飯との相性抜群で、お弁当にもぴったりです！

### みやぎサーモンの 味噌マヨ焼き



レシピ提供: 味の素株式会社



#### 材料(2人分)

- ◆みやぎサーモン ……2切れ(160g)  
<A>  
◇「ピュアセレクト® マヨネーズ」 ……大さじ1  
◇仙台味噌 ……大さじ1  
◇みりん ……小さじ1  
◆スナッペンどう ……3本  
◆ラディッシュ ……1個  
◆「AJINOMOTO サラダ油」 ……小さじ2

#### 作り方(調理時間:10分(下準備除く))

- [1]みやぎサーモンの表面に混ぜ合わせた<A>を塗り、30分ほどおく(下準備)。スナッペンどうはスジを取り、塩少々(分量外)を入れた熱湯で1分ほどゆで、半分に裂いて長さを半分に切る。ラディッシュは薄切りにする。
- [2]フライパンに油を熱し、[1]のみやぎサーモンを弱火で両面焼く。
- [3]器に[2]のみやぎサーモンを盛り、[1]のスナッペンどう・ラディッシュを添える。

※魚焼きグリルやオーブンでもおいしく作れます。

魚焼きグリル:弱火 約8分

オーブン:220℃(予熱しておく) 約8分

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日！



公式Facebook

公式Instagram ▶



宮城旬鮮探訪

検索

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



## 5月のおすすめ たまご

### 【宮城県の採卵鶏の飼育状況(R6年2月1日現在)】

飼養羽数: 3,964千羽(全国19位)  
飼養戸数: 33戸 (全国24位)  
一戸あたりの飼養羽数: 104.1千羽/戸  
(全国平均 71.4千羽/戸)



### 【鶏卵に含まれる栄養について】

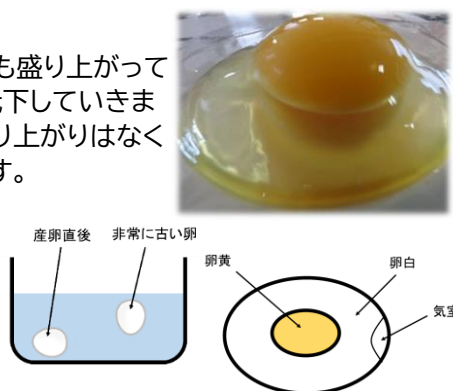
卵は糖質がほぼゼロであり、栄養価が高く、腹持ちもよいので、ダイエット時の食事にもぴったりです。また、卵には人間の体に必要な必須アミノ酸(体内で合成できず、食事から摂取する必要があるアミノ酸)が豊富に含まれています。

近年、消費者の健康志向の高まりから、「栄養強化卵」と呼ばれる、卵の付加価値を高めた特殊卵が多く販売されています。鶏卵公正競争規約における栄養強化卵とは、可食部分100グラムあたりの栄養成分が基準値以上の鶏卵をいいます。栄養強化卵を食べることにより、DHAやアスタキサンチン等のヒトの健康に影響を与える栄養成分がより手軽に摂取できると見込まれます。

### 【おいしい鶏卵の見分け方】

新鮮な卵は割ってみると、黄身も白身も盛り上がっています。卵の鮮度は産卵後から徐々に低下していきます。産卵から2～3週間たつと白身の盛り上がりはなくなり、黄身の盛り上がりも小さくなります。

水や食塩水に卵を入れて鮮度を測定する方法があります。卵は古くなるほど気室に空気がたまり、その空気は卵が古くなるほど大きくなっていきます。気室の空気は水よりも比重が軽いので、水に浮きやすくなるのです。



### 【宮城県内のブランド卵】

宮城県にはブランド卵がたくさんあります。

白石市で生産される「竹鶏たまご」(竹鶏ファーム)、南三陸町の「卵皇」(田東山麓 自然卵農園)、蔵王町の「蔵王のめがき卵」(一條)等、それぞれエサや飼ひ方にこだわった生産がされています。卵の黄身の色はエサに影響されやすく、例えば、お米をエサとして与えた鶏の産む卵は、黄身が普通の卵よりも白っぽくなります。

### おすすめ食材 Recipe

#### ふわふわ卵豆腐焼きの だしあんかけ



レシピ提供: 株式会社 Mizkan 

#### 材料(2人分)

◆ 絹ごし豆……………150g  
◆ 卵……………2個  
◆ ミツカン 追いがつお®つゆ 2倍  
……………大さじ2

<あん>

◇ ミツカン 追いがつお®つゆ 2倍  
……………大さじ1

◇ 水……………大さじ3

<水溶き片栗粉>

片栗粉……………小さじ1  
水……………小さじ2

#### 作り方(調理時間30分)

- 【1】耐熱容器に豆腐、卵、「追いがつお®つゆ 2倍」を入れてフォークでよく混ぜる。
- 【2】オーブントースターで15～20分、生地が膨らむまで焼く。
- 【3】<あん>を耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。  
<水溶き片栗粉>を加えてよく混ぜ合わせる。(とろみがでない場合は追加で10秒～、加熱する。)
- 【4】お好みで【3】のあんをかける。ご飯にのせてわさびを添えてあんをかけるのもおすすめです。

主な材料は豆腐と卵だけ! ゆらするとふるふるする  
楽しい一品が簡単に作れます。フォークでしっかり  
混ぜ合わせるのがコツ。

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>

宮城県農政庁食産業振興課 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/>

