

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。
House

Eat Well, Live Well.
Aji
AJINOMOTO

自然を、おいしく、楽しく。
KAGOME

三

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。

6月のおすすめ イワシ

【梅雨時期から美味しい「マイワシ」】

一般的にイワシと呼ばれる「マイワシ」は、沖縄県を除く日本周辺の海を群れで回遊しており、古くから各地で親しまれてきた魚です。

マイワシは背部が青緑色で主に体側に1～3列の黒点があるのが特徴です。宮城県のマイワシの水揚げ量は、全国第3位(令和4年漁業・養殖業生産統計)で、主に女川、石巻で多く水揚げされます。

特に三陸沖で、6月から7月の梅雨入りに漁獲されるイワシは「入梅イワシ」とも呼ばれ、一年のうち一番脂が乗っていて美味しくいただくことができます。

【「イワシ」の種類について】

日本で「イワシ」と呼ばれる魚は3種類います。「マイワシ」は日本各地で獲れ、最も漁獲量が多い種類です。

「ウルメイワシ」は主に西日本で獲れ、脂が少ないため主に干物にして食べられています。

「カタクチイワシ」は3種類の中で一番小型であり、煮干し、しらす、ちりめんじゃこなどの加工品にされます。

また、マイワシは出世魚の一つで、大きさによって呼び方が変わります。稚魚の「シラス」から始まり、数cmの「カエリ」、10cm位の「コバ(小羽)」、15cm位の「チュウバ(中羽)」となり、20cm以上の「オオバ(大羽)」となります。

【食べ方】

マイワシはDHA、EPAが特に豊富な魚で、学習能力や記憶力の向上および血液をキレイにする効果が期待できます。また、貧血予防の効果がある鉄分とビタミンB12、疲労回復効果があるバリン、ロイシン、イソロイシン等の遊離アミノ酸も豊富なため、夏バテの予防にオススメな食材でもあります。

マイワシは煮付けや焼き物など、様々な料理でいただけますが、鮮度が良いものは刺身で食べると脂の甘味とトロツとした口溶けが楽しめます。

また、イワシは身の柔らかさから包丁を使わずに手開きで簡単にさばけるので、手開きしたものを蒲焼きやフライでいただくのもオススメです。

店頭で選ぶ時は、イワシは傷みやすいのが特徴であるため、表面に張りや青く艶があり、エラが鮮やかな赤色をしている新鮮なものを選んでみてください。



おすすめ食材 Recipe

うま味たっぷり！

いわしのトマト煮



レシピ提供: カゴメ株式会社



材料(2人分)

- ◆いわし ……………4尾
- ◆カゴメ基本のトマトソース …1/2缶
- ◆塩 ……………少々
- ◆イタリアンパセリ ……………少々
- ◆こしょう ……………少々

作り方(調理時間:10分)

- 【1】いわしは頭とワタをとり、塩・こしょうをふる。
- 【2】耐熱容器に【1】とトマトソースを入れて混ぜ、ラップをしてレンジで加熱する(600W、5分)。器に盛りつけ、みじん切りしたイタリアンパセリをトッピングする。

① 電子レンジを使用することで煮込み時間と手間を省くことができ、10分で美味しい、いわしのトマト煮が完成します。

② トマトに含まれるグルタミン酸とイワシに含まれるイノシン酸の相乗効果で、旨みが詰まった一品です。

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/>



6月のおすすめ きゅうり

【生産状況(収穫時期:ほぼ通年)】

・主要産地 登米市、石巻市、岩沼市他

項目	作付面積	出荷量
宮城県	359ha(8位)	10,900t(12位)
全国	9,490ha	461,700t

※出典:国「野菜生産出荷統計(令和5年産)」



【来歴・特徴】

きゅうりは、インドのヒマラヤ山麓で3000年前から栽培され、日本には中国を經由し平安時代に渡来しました。「胡瓜」とも書きますが、これは中国西部にあった国の「胡」に由来します。しかし、江戸時代までのきゅうりは苦かったため、栽培が盛んになったのは品種改良が行われ始めた明治以降です。

近年、鮮やかな緑色で生食用として見栄えが良い白いぼ種(トゲが白色)が好まれて多く出回っていましたが、最近では、産地が差別化を図るため、産直などでは黒いぼ種(トゲが黒色)も出回っています。業務用きゅうりでは、洗浄が容易な「いぼなし」の品種も使われています。また、接ぎ木による台木利用で、果実表面を保護する白い粉(ブルーム)が出ない、見た目のよいブルームレスきゅうりが主流となっています。

【宮城県のきゅうり】

宮城県には、国が集団産地として指定する指定産地が「きゅうり」で6地域あり、ほぼ一年中きゅうりが栽培されています。仙台市場における夏期の入荷量は、宮城県産が約8割を占めます。

その中でも、JA みやぎ登米胡瓜部会は、約110名の農家に参加し、延べ面積は約70haの県内トップのきゅうり部会です。

登米市は漫画家である石ノ森章太郎の生誕地であり、キャラクターを起用した統一デザインの段ボールで販売を展開しています。



【選び方・保存方法】

- ・太さが均一な、鮮やかな緑色で、トゲが立ってハリとツヤのあるものを選ぶ。
- ・曲がりきゅうりは生育途中の栄養状態によるもので、鮮度や味、品質には大きな影響はない。
- ・急激な温度変化は苦味の原因になり、低温はビタミンCを減少させるので、冷やしすぎには注意する。
- ・乾燥しないようにポリ袋に入れ、密閉せず野菜室にヘタを上にして立てて入れておくと4～5日保存できる。



おすすめ食材 Recipe

生とうもろこしと一緒に炊き上げた、ほんのり甘い香りの混ぜごはん。
しょうゆをからめたきゅうりが食感のアクセント。

とうもろこしと きゅうりの混ぜごはん



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(4人分)

- ◆米……………2合
- <A>
- ◇酒……………大さじ1
- ◇塩……………小さじ1/2
- ◆昆布……………5cm角1枚
- ◆とうもろこし……………1本
- ◆きゅうり……………1/2本
- ◆しょうゆ……………大さじ1/2
- ◆塩……………適量

作り方(調理時間:60分)

- 【1】米をといで炊飯器に入れ、<A>、水を加えて2合分の水加減に調整し、そのまま20～30分浸水させる。昆布、縦半分に切ったとうもろこしをのせて普通に炊く。
- 【2】米が炊き上がったら昆布を取り出し、とうもろこしの実を包丁でそぐように落としてざっくり混ぜる。昆布を細切りにしてもどし入れ、5分ほど蒸らす。
- 【3】きゅうりは5mm角に切ってボウルに入れ、しょうゆを加えて、さっと和える。
- 【4】【2】に【3】を加えて混ぜ、味をみて足りなければ塩で調える。

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:022-211-2814 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/>

