

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。

7月のおすすめ きくらげ

【特徴】

きくらげは、花びら状の独特の形をしており、野生のきのこは春から秋にかけて広葉樹の枯れ木や切り株などに発生します。

かつては中国から乾燥したものを輸入して中華料理などに使用するのが一般的でしたが、最近は国内の生産量が徐々に増加しており、生きくらげもスーパーなどに流通するようになっていきます。

発生適温は14℃～30℃と比較的高く、夏季が旬のきのこです。

食品としてはビタミンDが多く含まれており、含有量は食品の中でもトップクラスです。また、食物繊維も含まれており、栄養豊富な食材と言えます。



【生産量・生産状況】

きくらげの令和5年の全国生産量は1,679トンとなっています。他の主な生産地は、富山県、岐阜県、熊本県です。

宮城県の生産量は、生きくらげが約14.2トン(R5年特用林産統計調査)で、主な生産地は仙台市、栗原市、大和町となっています。

一方、乾燥きくらげは、約4.9トン(生換算値)となっており、主な生産地は名取市、仙台市、石巻市です。

【おすすめの食べ方】

クセがないので、和洋中いろいろな料理に使うことができます。

夏は生きくらげをさっと湯通して、酢味噌やポン酢をつけて食べるのも簡単です。また、刻んだものを味噌汁や、卵焼きなどに入れるとゼラチン質のぷりぷりした歯ごたえを感じるきくらげの食感がアクセントになります。

また、きくらげに含まれるビタミンDは脂溶性のため、炒め物などにすることで効果的に栄養を取ることができます。

調理の際の注意点として、サラダなどに使用する場合でも必ず湯通しなどをして加熱してから食べる必要があります。

【参考】 農林水産省HP

(株)キノックスHP



おすすめ食材 Recipe

蒸し鶏ときくらげの 春雨サラダ



レシピ提供: 株式会社 Mizkan 三 mizkan

材料(2人分)

- ◆生きくらげ 50g
- ◆はるさめ 80g
- ◆にんじん 1/6本
- ◆にら 1/2束
- ◆錦糸卵 1個分
- ◆蒸し鶏 100g
- ◆ミカン 冷やし中華のつゆ・大さじ3
- ◆サニーレタス 2枚
- ◆白ごま 少々
- ◆ミニトマト 4個

作り方(調理時間:20分)

- 【1】はるさめは湯で戻し、水洗いして水けをきる。
- 【2】生きくらげは一口大に切り、せん切りにしたにんじん、4cm長さに切ったにらは一緒にさっと下ゆでする。
- 【3】ボウルに【1】、【2】、錦糸卵、ほぐした蒸し鶏を入れ、「冷やし中華のつゆ」を加えて混ぜる。
- 【4】器にサニーレタスを敷き、【3】を盛り付け、白ごまをふり、ミニトマトを添える。

冷やし中華のつゆで手軽に作れるはるさめのさわやかなサラダです。
きくらげとはるさめが中華風味によく合います。

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/>



7月のおすすめ えだまめ

【生産状況【収穫時期：7月～9月】

主要産地 仙台市、登米市、大郷町、大崎市など

項目	作付面積	出荷量
宮城県	305ha	549t
順位(都道府県)	10位	14位

※出典：令和5年産野菜生産出荷統計



【来歴・特徴】

えだまめは、未成熟のまま莢付きの大豆を収穫したものであり、「えだまめ」の名前は、枝付きの状態茹でて食べたことに由来すると言われています。日本でいつから栽培が始まり、食べられるようになったかは分かっていませんが、少なくとも、江戸時代の文献には、「えだまめ」が登場しており、当時から日本の食文化に馴染んだ食材であったことが伺われます。

タンパク質に加え、ビタミンB1やB2を豊富に含んでおり、鮮度の良いえだまめの味と香りは、夏の風物詩として多くの日本人に愛されていますが、大豆ではなく「えだまめ」を食べる習慣は、海外にはほとんどありません。

【宮城県での栽培】

県内各地で栽培されており、収穫時期になると地域の直売所に地場産のえだまめが並びます。主産地の北海道では、大豆とえだまめの兼用品種が普及していますが、宮城県ではえだまめ専用品種の作付けが多く、「神風香」、「湯上り娘」、「つきみ娘」、「秘伝」などが栽培されています。

また県内では、地域の在来種を活かした「気仙沼茶豆」や、今朝採りを特徴とした「とれたて仙台プロジェクト」など、独自のブランド化が展開されています。

【選び方・料理方法】

えだまめは鮮度が命で、生のまま保存しておくと、味や香りが損なわれます。購入後、すぐに食べない場合も、まず加熱調理をして、冷蔵や冷凍で保存することをおすすめします。

購入する時は、莢の緑色が濃く鮮やかで張りがあり、中身が均等に詰まったものを選びましょう。莢が膨らみ過ぎたものや黄色いものは、風味が劣ります。

えだまめから製造した「ずんだ餅」は全国的に知られた郷土料理となっており、「ずんだ」を利用した様々な加工品が販売されています。



おすすめ食材 Recipe

材料3つで、おやつにもおつまみにも
ふわふわコーン揚げ



食でつなぐ、人と笑顔を。
レシピ提供：ハウス食品株式会社 

材料(10個分)

- ◆ハウス シチューミクス
(スイートコーン)170g …… 大さじ3
(25.5g)
- ◆豆腐(木綿)…………… 1丁 (300g)
- ◆枝豆(冷凍) (むき枝豆)…… 40g
- ◆揚げ油 …………… 適量

作り方(調理時間：15分)

- 【1】豆腐は、キッチンペーパーを二重にして全体をくみ、電子レンジ600Wで約3分加熱する。
- 【2】あら熱が取れたらしっかりと水気を切り、ボウルに入れて泡立て器などでなめらかになるまで混ぜる。
- 【3】ルウを振り入れてよく混ぜ合わせる。
- 【4】枝豆を加えて混ぜ合わせ、10等分して丸める。(生地がゆるく成形できない場合は片栗粉を加えて調整してください)
- 【5】160℃に熱した 揚げ油に入れ、約5分表面がきつね色になるまで揚げる。

注意事項
電子レンジでの加熱時間は機種・W(ワット)数により異なりますので、お使いの機種によって調整してください。

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:022-211-2814 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/>

