



# 食材王国みやぎ通信 2015年3月号



Miyagi-Kirinプロジェクト(通称 M・Kプロジェクト※)が  
おすすめする3月の食材は  
「ワカメ」と「仙台牛」です！  
ぜひ、宮城県産食材をお使いいただき、  
地産地消を推進しましょう！

● 毎月第1金・土・日曜日は、「食材王国みやぎ地産地消の日」です。

【ワカメ】 主な産地: 南三陸町, 気仙沼市, 石巻市ほか

## 宮城の海は好適地！三陸の早春の味覚

ワカメは日本各地で生産されていますが、中でも群を抜いて評価が高いのが「三陸わかめ」です。リアス式海岸が連なる三陸沿岸は、海岸が深く切り立ち、潮の流れが良く、ワカメが栄養塩を豊富に取り込む条件が揃っています。

震災により養殖施設が流失しましたが、短期間で収穫できるワカメは、他のカキやホヤなどの養殖種の先陣を切って生産が再開されました。現在では平年並みの生産が可能となり、全国トップクラスの生産量を誇っています。



## ワカメは魅力満載！

ワカメには、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルが豊富に含まれています。さらに、ワカメにはフコイタンやアルギン酸などの食物繊維も多く含まれ、まさに自然食品の優等生です。

また、全ての部位を無駄なく利用できるのもワカメの魅力。葉以外に、茎は漬け物にして「茎ワカメ」に、ひだ状の胞子葉は刻んで「メカブ」に利用されています。



## 生ワカメは寒い時期だけの贅沢！

ワカメは1年中、味噌汁やスープのほか、酢の物やサラダなど、様々な料理に利用できる万能食材です。特に、この時期のお勧めは生ワカメ。産地では1月になると初物の生ワカメが市場に流通します。生ワカメは塩蔵ワカメとは異なり、加熱前は茶褐色をしており、貝の出汁で「しゃぶしゃぶ」にすると、一瞬で鮮やかなグリーンに変わります。その様子を楽しみながら、香りと歯ごたえ抜群の産地ならではの贅沢をぜひ御賞味ください。

## ワカメのしゃぶしゃぶ



### 材料(4人分)

- ◆生ワカメ: 300g(正味)
- ◆かき(むき身): 150g
- ◆長ねぎ: 150g
- ◆しいたけ: 4個
- ◆えのきだけ: 100g
- ◆ミツカン かおりの蔵® 丸搾りゆず: 120ml
- ◆酒: 大さじ2

### 作り方

- 【1】ワカメは15cm程度に食べやすく切ります。かきはざるに入れて流水で洗います。他の材料は食べやすく切ります。
- 【2】土鍋に水と酒を加えて沸騰させ、材料を加えて火が通ったものから「かおりの蔵® 丸搾りゆず」につけていただきます。

※ 生ワカメはサッとのお湯にくぐらせて色が変わったところをいただきます。ポイルワカメは温める程度にお湯にくぐらせていただきます。

レシピ提供: 株式会社ミツカン

## 【仙台牛】

主な産地：県内全域

### 宮城が誇る銘柄牛のトップブランド

「仙台牛」とは県内で生産されている黒毛和牛の中でも、最高ランクの「A-5」とそれに次ぐ「B-5」という上級の評価を得たものだけを指します。国内には優れた銘柄牛が二百以上あるといわれますが、最高ランクに限定しているものは「仙台牛」だけです。

本県での「仙台牛」の歴史は昭和初期から改良が行われ、昭和49年に兵庫県から優れた種牛「茂重波」号を導入したことによって最高級品質の牛肉をつくりだすことに成功。現在の「仙台牛」の基礎となっています。

### 美味しさの秘密

「仙台牛」は、脂肪と赤身の絶妙なバランスから生まれる上質な食味で、口当たりが良くやわらかで、まろやかな風味と豊かな肉汁が特徴です。

宮城は全国有数の米どころ。山からの清らかな水で育ったひとめぼれやササニシキなどの稲わらを「仙台牛」は贅沢に食べ、約3年をかけて丁寧に育てています。また、本県は子牛の産地でもあり、生まれた時から宮城の自然の中でのびのびと成長し、肉質にふれが少なく、5等級という一定の規格を保った品質を生み出しています。

### 牛肉の格付とは

牛肉は、日本食肉格付協会によって『歩留等級』3段階と『肉質等級』5段階を組み合わせた15段階で格付が行われ、「仙台牛」もこれにより位置づけています。

また、「仙台牛」と同様の飼養管理で育てられ、規格が「A-3~4」、「B-3~4」、「C-5」に格付されたものは、「仙台黒毛和牛」として出荷されています。肉質等級のランクは「仙台牛」には劣るものの、他の銘柄牛と比べても遜色なく美味しい牛肉です。

【歩留等級】：骨のついた肉から骨や余分な脂などを取り除き、肉にした時の肉の割合のこと。

歩留まりが良いほど肉（赤身）が多く、生産効率が良いとされます。

【肉質等級】：「霜降の度合」を中心に、「肉の色」、「肉のキメや締まり」、「脂肪の色沢・光沢」の4種類について総合的に評価します。肉質が良いほど等級が高いです。

	歩留が良い		
	A5 仙台牛	B5 仙台牛	C5 仙台黒毛和牛
肉質が良い	A4 仙台黒毛和牛	B4 仙台黒毛和牛	C4
	A3 仙台黒毛和牛	B3 仙台黒毛和牛	C3
	A2	B2	C2
	A1	B1	C1



## 仙台牛のたたきスパイス風味

#### 材料(4人分)

- ◆仙台牛のたたき: 300g
- ◆水菜: 100g
- ◆みょうが: 2個(20g)
- ◆サラダ油: 大さじ1/2
- ◆にんにく: 1かけ(薄切り)

- <A> ◇しょう油: 1/4カップ ◇酒: 1/4カップ ◇砂糖: 大さじ1
- <B> ◇GABAN ナツメグ<パウダー>: 少々
- ◇GABAN あらびきブラックペパー: 小さじ1/4
- ◇GABAN レッドペパー<パウダー>: 小さじ1/4
- ◇塩: 小さじ: 1/4

#### 作り方

- 【1】水菜は、5cm長さに切り、みょうがは、たて割りにして薄切りにします。どちらも水に放して、ざるへ上げます。
- 【2】<B>を合わせて1/2量をまな板にふり、牛肉をのせます。上からもふって、牛肉のまわりにまぶします。
- 【3】フライパンにサラダ油とにんにくを入れて、中火にかけます。いい香りがたってきたら牛肉を加え、全体に焼き色がついたら、<A>の漬け汁に10分間つけます。
- 【4】【3】の牛肉を薄切りにして、水菜と器にもり、みょうがをそえます。



レシピ提供：ハウス食品株式会社

※ M・Kプロジェクトとは...  
平成18年麒麟一番搾り生ビールのテレビCMで「宮城の牡蠣」篇を放映することを契機に、宮城県と麒麟ビール株式会社との間で、お互いの有する得意分野を活用しながら県産食材のPRを行い、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。