



# 食材王国みやぎ通信 2017年1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1月の食材は  
「えのきたけ」と「タラ」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。

【えのきたけ】 主な産地：加美町，川崎町

## 「えのきたけ」の歴史

「えのきたけ」はアジアからヨーロッパ、アフリカなど世界に広く分布するキシメジ科のきのこです。日本にも自生しており、晩秋～春にカキ、エノキ、コナラ、ヤナギ等の広葉樹の枯れ木や切り株に発生し、古くから食用とされてきました。江戸時代までは栽培の技術がなく、天然のものが食されていたようです。明治時代になると原木による栽培が行われるようになり、昭和初期には現在のような「えのきたけ」が誕生。おがくずを使った菌床栽培を暗室で行うことで、白くて長い「えのきたけ」が生産されるようになりました。一般に普及したのは1960年代になってからです。

「えのきたけ」は、きのこ類の中でも生産量が最も多く、県内の生産量は1,770t(H27統計調査)で全国9位。主な産地は、加美町(1,018t)と川崎町(488t)です。

## 鍋料理の定番食材です！

サッと加熱するとシャキシャキとした歯ごたえが楽しめ、じっくり煮るとトロリとした食感になり、鍋物をはじめ、炒め物や和え物などいろいろな料理に活躍します。「えのきたけ」にはグルタミン酸やグアニル酸といったうま味成分がありますが、加熱料理することでグアニル酸が増えるため鍋物には欠かせない食材です。周年栽培のため、年中どこのスーパーでも安く購入できる身近な食材です。

## 食材一口メモ

【選び方】全体がきれいな乳白色で張りがあり、カサが小さめで開いていないものが良品です。変色していたりしおれているもの、べとつきがあるものは鮮度が落ちています。

【保存方法】パックされた状態のものはそのまま冷蔵庫の野菜室へ。全部使わない時は、使う分だけ根元から裂いて、残りはラップで包んで冷蔵保存します。ただし日持ちしないので2～3日で使い切りましょう。「えのきたけ」は冷凍も可能です。根元を切り落とし、小分けして冷凍しておけば必要な分だけ取り出せて便利。調理するときはそのまま使えます。

<野生の“えのきたけ“>



<施設栽培による“えのきたけ“>



## えのきの豆腐シュウマイ

レシピ提供：ハウス食品株式会社



### 材料(4人分)

- ◆えのきたけ：1パック(100g)
- ◆豆腐(木綿)：1丁(300g)
- ◆ハウス「豆腐ハンバーグの素 きのこ入り」：1袋(49g)

### 作り方

- 【1】えのきたけは1～1.5cmの長さに切ってほぐす。
- 【2】豆腐はキッチンペーパーで水気を切る。
- 【3】ボールに豆腐をくずし入れ、「豆腐ハンバーグの素」を加えてよく混ぜ、直径2cmくらいのボールに丸める。えのきたけをまぶしてもう1度握るように丸める。
- 【4】蒸し器に入る大きさの皿にオープンシートを敷いて、丸めたシュウマイを並べ、強火で約7分蒸してできあがり。

## 【タラ】

主な水揚げ漁港: 石巻魚市場, 女川魚市場など

### 冬に食べたいマダラ!

タラは漢字で魚へんに雪で「鱈」と書くように、冬が旬の魚です。宮城県で主に漁獲されるタラは、「マダラ」と「スケトウダラ」の2種ですが、特にオススメなのが「マダラ」です。普段深い海に生息している「マダラ」が、冬期に産卵のため浅い海に移動してくるため漁獲量が増え、宮城県でも多く水揚げされます。宮城県の「マダラ」の水揚げ量は、北海道に次ぐ全国第2位(平成27年概数値)を誇り、石巻市や女川町などで多く水揚げされます。

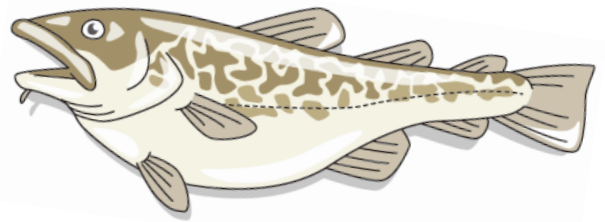
「マダラ」は身も美味しいですが、白子(地方名:キク)や卵は、特に絶品です。中でも白子は、冬にしか食べられないご馳走ですので、この時期だけの特別な味わいを、ぜひご賞味ください!

### どんなお料理にも合います

「マダラ」は白身で、上品な味わいが特徴です。その淡泊な身にはどんな味付けでも馴染みやすく、調理の仕方でもどんな料理にも使用することができる万能食材です。また、脂肪分が少なく、低カロリーで高タンパクであることも「マダラ」の特徴です。

ムニエルや粕漬け、ホイル焼き等で食べるほかに、これからの寒い季節は、タラ鍋にさせていただくのもオススメです。

白子は、そのまま食べてももちろん美味しいですが、天ぷらや軍艦巻き、吸い物などに調理しても美味しくいただけます。



### 食材一口メモ

【選び方】「マダラ」の切り身は光沢があるものをまた白子は綺麗な白色でみずみずしいものを選ぶことがポイントです。

この冬、宮城県で獲れた美味しいタラを是非ご堪能ください!

## タラザンギ

レシピ提供: 味の素株式会社



#### 材料(2人分)

- ◆タラ(切り身)2切れ: 200g
- ◆片栗粉: 大さじ3
- ◆ししとうがらし: 5本
- ◆「AJINOMOTO サラダ油」: 適量
- ◆レモンのくし形切り・好みで: 適量
- <A>
- ◆にんにくのすりおろし: 小さじ1
- ◆しょうがのすりおろし: 小さじ1
- ◆しょうゆ: 小さじ1
- ◆「丸鶏がらスープ」: 小さじ1

#### 作り方

- 【1】タラはひと口大に切って、<A>で下味をつける。ししとうがらしは、つま楊枝で刺して数カ所穴をあける。
- 【2】【1】のタラに片栗粉をまぶし、170℃に熱した油できつね色になるまで揚げる。【1】のししとうがらしはサッと素揚げする。
- 【3】器に盛り、好みでレモンを添える。

※ M・Kプロジェクトとは...

平成18年キリン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、宮城県とキリン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。