

食材王国みやぎ通信 2017年5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5月の食材は
「みやぎサーモン(ギンザケ)」と「たけのこ」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。

【みやぎサーモン(ギンザケ)】 主な産地: 南三陸町、女川町、石巻市

「宮城のギンザケ」に注目！

三陸沿岸の海は清浄でギンザケの成育に適した水温であり、リアス式海岸の静穏な地形が養殖に向いていることから、生産量が拡大し、宮城県は、全国のギンザケ生産量の9割以上を占める全国一の産地となっています。



宮城県産ギンザケの魅力

宮城県のギンザケの魅力は、刺身で食べられる品質・鮮度と、生産者の顔がわかる生産体制です。宮城県産の美味しいギンザケの魅力をPRするため、生産者団体・餌料業者・魚市場等で構成される「みやぎ銀ざけ振興協議会」では、県内外のイベントに出展してギンザケの魅力をPRしています。

宮城県産ギンザケの最高級ブランド「みやぎサーモン」

ギンザケの中でも「みやぎサーモン」は特に鮮度が良く、甘い食味が特徴の、ギンザケの最高級ブランドです。水揚げした後に「活け締め」や「神経締め」を行い、ギンザケ本来の美味しさがしっかり保たれているギンザケを指します。みやぎサーモンはさっぱりした脂が特徴で、女性の方にもおすすめの食材です。

お刺身がおすすめです！

ほどよく脂ののったギンザケは刺身やカルパッチョなど生で食べるのがおすすめです。もちろん焼いてもお鍋でもそのおいしさを楽しむことができますので、幅広い料理でお試ください。旬の「みやぎサーモン(ギンザケ)」をぜひ、ご賞味ください！

ギンザケのアヒポキ風

ハワイのソウルフード、「アヒポキ」をギンザケで手軽においしく作るレシピです。ハワイ語で「アヒ」はまぐろ、「ポキ」は切り身、刻むという意味になります。現在は「ポキ」とはまぐろなどの魚介類をしょうゆ、ごま油などの調味料であえた日本の「漬け」のようなメニューを意味します。

材料(2人分)

- ◆ギンザケ(刺身用): 1冊
- ◆たまねぎ: 1/6個
- ◆いりごま(白): 小さじ1
- ◆万能ねぎ(小口切り): 適量
- ◆ミツカン 味ぽん®: 大さじ2
- ◆ごま油: 小さじ1

作り方

- 【1】ギンザケは1.5cm角に切る。たまねぎは薄切りにする。
- 【2】ボウルに【1】「味ぽん」、ごま油を入れ、全体をなじませる。
- 【3】器に【2】を盛り、いりごま、万能ねぎを飾る。



【たけのこ】 主な産地:名取市, 村田町, 大崎市など

春の味覚

「たけのこ」は竹の地下茎から出てくる若芽の部分のことをいい、春を代表する食材のひとつです。一般的に、「モウソウチク」の「たけのこ」が多く食べられています。他にも「マダケ」、「ハチク」、「ネマガリタケ」、「ホテイチク」が、各地域で古くから食べられてきました。



今が旬！宮城の「たけのこ」

本県の平成27年の生産量は約77.1トン。名取市の「愛島のたけのこ」や丸森町の「耕野のたけのこ」は、ブランド商品として県内外で人気を誇っています。



食材一口メモ

調理の前には、アク抜きが必要です。

時間が経つほどえぐみが増すので、購入したらすぐにアク抜きしましょう。

<米ぬかを使ってアク抜きする方法>

沸騰したお湯に「米ぬか」(たけのこ1kgに対して1/2カップ程度。「米ぬか」が無い場合は、「米のとぎ汁」を使用します。)と「鷹の爪」を入れ、たけのこの先端3cmほどの部分を斜めにカットし、縦に切り込みを入れ1時間ほど弱火で茹でます。(根元に竹串がスッと通るくらいが良いです。)

<重曹を使ってアク抜きする方法>

水1Lに対して、「重曹」(小さじ1杯程度)を加えてから加熱し、皮を剥いて半割にしたたけのこを入れて10分程茹でたら火を止めてそのまま冷まします。長時間茹でるとえぐみが出てくる場合があるので、茹で過ぎないようにします。

和食だけでなく、中華や洋食でも使われる「たけのこ」。

他の食材よりも少し手間がかかりますが、その手間をかけても食べるのが楽しみな食材です。

宮城県産の「たけのこ」をぜひ、ご賞味ください！

たけのこの贅沢揚げ



出典:キリンビールホームページ
「キリンレシピノート」

材料(4人分)

- ◆たけのこ:1個
- ◆むきえび:120g
- ◆白ねぎ(みじん切り):10g
- ◆酒:小さじ1
- ◆薄力粉:小さじ2
- ◆熱湯:適量
- ◆豚挽き肉:80g
- ◆しょうゆ(みじん切り):10g
- ◆しょうゆ:小さじ1
- ◆サラダ油:適量
- ◆薄力粉:小さじ2
- ◆塩:少々
- ◆こしょう:少々
- ◆木の芽:2枚

作り方

- 【1】たけのこは熱湯で茹で、形を活かして8等分に切り、皮面に切り込みを入れ、薄力粉をまぶしておく。
- 【2】むきえびは包丁で細かく刻んでおく。
- 【3】ボウルにむきえび・豚挽き肉・塩を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- 【4】白ねぎ・しょうが・酒・しょうゆ・こしょうを加えさらによく混ぜる。
- 【5】たけのこに【4】をしっかり詰め、薄力粉をまぶす。
- 【6】フライパンにサラダ油を多めに熱し、【5】を入れ揚げ焼きにする。
- 【7】器に盛り付け、木の芽を飾る。

※ 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。