



食材王国みやぎ通信 2018年7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7月の食材は
「トマト」と「乾しいたけ」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。

【トマト】 主な産地：石巻市，栗原市，気仙沼市，仙台市など

トマトについて

世界では8000種超、日本では100種を超えるトマト品種が登録されています。色による分類ではピンク系と赤系に大別され、日本ではピンク系トマト(桃太郎系)が生食用として主流ですが、近年はリコピンが多量に含まれている赤系トマトも消費が増えてきています。房付きトマトや高精度トマト(フルーツトマト)、高リコピントマト、クッキングトマトなど多様なラインナップで、量販店のトマトコーナーを賑わしています。トマトには、グルタミン酸とアスパラギン酸という美味成分が豊富に含まれており、トマトベースの地中海料理には、このうまみ成分が欠かせません。



宮城県での生産

宮城県の栽培面積は平成28年産で215ha(全国20位)、出荷量7,110t(全国24位)。県内の主要産地は石巻地域(夏秋トマトの指定産地)となっていますが、近年は1haを超える大規模園芸施設による越冬型の長期栽培も行われ、ほぼ周年で県産トマトを購入できるようになっています。



トマトの選び方、保存方法

- 【選び方】均一に色付き、丸みがあって身がしまっているものを選び、へたの近くに傷やひびがあるものは味が落ちるので避けましょう。へたが緑色でピンとしており、切り口の鮮度がよいものを選んで下さい。
- 【保存方法】ラップに包んでへたを下にして冷蔵庫で保存しましょう。

トマトと牛肉のカンタン黒酢炒め



レシピ提供：ミツカン株式会社

材料(2人分)

- ◆トマト：1個 ◆牛肉 切りおとし：120g ◆黄パプリカ：1/4個
- ◆ごま油：大さじ1
- ◆ミツカン カンタン黒酢：大さじ3
- 又はく合わせ調味料>
- ◇ミツカン 純玄米黒酢：大さじ2弱 ◇しょうゆ：大さじ2弱
- ◇砂糖：大さじ3 ◇水：1/4カップ

作り方

- 【1】トマトはへたをとって一口大の角切りに、牛肉は大きければ一口大にパプリカは5mm幅に切る。
- 【2】フライパンにごま油を熱し、【1】の肉、パプリカを炒め、肉の色が変わったら「カンタン黒酢(またはく合わせ調味料)」を加えて、強火で一気に水けを飛ばすように焼きからめる。
- 【3】【2】が煮詰まって水分が少なくなったらトマトを加え、さっと炒めて器に盛る。



【乾しいたけ】

主な産地：原木栽培→仙台市、登米市、南三陸町
菌床栽培→栗原市、南三陸町、大崎市

乾しいたけとは

乾しいたけは、天然に近い栽培方法である原木栽培によって、旬の春と秋に自然発生したしいたけを収穫して乾燥することで、古くから保存食として食べられてきました。

国産の乾しいたけの多くは、このように原木栽培で育てたしいたけを熱風で乾燥したものです。近年は菌床で栽培したしいたけの乾燥品も増えてきています。

食品表示法により『菌床』栽培か『原木』栽培か記載義務があるため、パッケージ等で確認することができます。



宮城県の乾しいたけ

平成28年の生産量は約5.5トンです。このうち、原木栽培が約1.0トン、菌床栽培が約4.5トンです。

乾しいたけの使い方

煮物や汁物に使うと独特の香りや旨味が楽しめます。乾しいたけを使うときは、浸るくらいの冷水中で、ゆっくり戻すのが基本です。戻し時間の目安は、肉厚なものは10時間以上、薄いものは5時間以上が目安ですが、傘の厚みによって時間を調整します。戻し時間が短いと固かったり旨味が出ず美味しくなりません。冷蔵庫内でじっくり時間をかけて戻すのがオススメです。

乾しいたけのうま味の主成分は、グアニル酸という物質です。乾しいたけは水戻しの過程で多くのグアニル酸を生成します。

食材一口メモ

【保存方法】湿気は大敵！密封容器に入れて冷暗室で保存するのが最適です！

【購入時のポイント！】乾燥がしっかりしているもの、傘の表面が茶褐色でシワが少なく艶があるもの、傘の裏が明るい淡黄色なものを選びましょう。



7月7日は「乾しいたけの日」

原木栽培の乾しいたけの「旬」は6月から7月頃です。七夕の「☆(星)」と乾しいたけの「乾し」に、たくさんの願いをこめて、「日本産・原木乾しいたけをすすめる会」が制定し、全国各地で乾しいたけの需要拡大の取組みを行っています！

しいたけのエスカルゴバター焼き



材料(2人分)

- ◆しいたけ: 6個
- ◆くるみ(粗みじん切り): 15g
- ◆バゲット: 適宜
- ◆エリンギ: 2~3個
- ◆パン粉: 大さじ1
- ◆バター(食塩不使用): 30g
- ◆パセリ(みじん切り): 大さじ2
- ◆おろしにんにく: 1片分
- ◆粗塩: 小さじ1/4
- ◆こしょう: 少々

作り方

- 【1】バターは室温に戻し、やわらかくしておく。
- 【2】しいたけは半分～1/4に、エリンギは食べやすい大きさに切る。
- 【3】ボウルに【A】の材料を合わせ、【2】を加えてあえる。
- 【4】【3】を耐熱容器に入れ、くるみ、パン粉を散らす。
- 【5】あらかじめ220℃にあたためたオーブンで10～15分焼く。
- 【6】お好みで軽く焼いたバゲットを添え、お好みで一緒にいただく。

出典：キリンビールホームページ「キリンレシピノート」
レシピ提供：料理家 村松りん ~RIN'S KITCHEN~

※ 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。