



# 食材王国みやぎ通信 2015年2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2月の食材は  
「しゅんぎく」と「メカジキ」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。

## 【しゅんぎく】

主な産地: 亘理町, 大崎市, 石巻市ほか

## 鍋の季節が旬！「しゅんぎく」

「しゅんぎく」はキク科の地中海原産の野菜。葉の形が菊の葉に似ており、春に黄色の花を咲かせるので「春菊」と名付けられました。日本へは室町時代に中国を経て渡来したといわれ、江戸時代末期頃から栽培が始まっています。食用としての栽培は、日本をはじめ中国などのアジアだけで、欧米では菊の香りを好まず観賞用として栽培されています。本県の「しゅんぎく」の出荷量は530t(全国11位)。一年中出荷されていますが、鍋物需要が多くなる冬から春先にかけては、香りが高く、味も充実しています。



## 食べる風邪薬！

「しゅんぎく」は栄養価の高い緑黄色野菜。体内でビタミンAに変わるカロテンの含有量は、「ほうれんそう」や「こまつな」を上回り、漢方においても抵抗力を高める食材として珍重され、「食べる風邪薬」ともいわれています。また、特有の香り成分であるテルペンが胃腸の調子を整える働きがあるといわれます。調理する場合は、ごま油やオリーブオイルと一緒に利用すると、栄養成分が吸収しやすくなります。



## 食材一口メモ

- 【選び方】 葉先がピンとしてみずみずしく、茎の切り口が新しいものを選びましょう。
- 【保存方法】 湿らせた新聞紙やキッチンペーパーに包んでビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存しましょう。傷みやすく、栄養価も収穫したあと急速に減少するので、できるだけ早めに使い切りましょう。

## しゅんぎくとえびのチヂミ



レシピ提供: 味の素株式会社

- 材料(4人分)
- ◆しゅんぎく: 1/4束(40g) ◆むきえび: 160g
  - ◆AJINOMOTOごま油好きのごま油: 大さじ3
  - <A>◇酒: 大さじ2 ◇やさしお: 小さじ1/2
  - <B>◇水: カップ1/2 ◇片栗粉: 80g ◇小麦粉: 60g ◇溶き卵: 1個分
  - <C>◇ポン酢しょうゆ: 小さじ4
  - ◇Cook Do Korea! コチュジャン: 小さじ2
  - ◇AJINOMOTOごま油好きのごま油: 小さじ1
- 作り方.....
- 【1】えびは<A>をふって2~3等分に切る。しゅんぎくは4cm長さに切る。
  - 【2】ボウルに<B>を入れて混ぜ、【1】のえび・しゅんぎくを加えてサックリと混ぜて生地を作る。
  - 【3】別のボウルに<C>を入れて混ぜ、たれを作る。
  - 【4】フッ素樹脂加工のフライパンにごま油を熱し、【2】の生地を流し入れ、厚さを均等にして両面焼く。
  - 【5】食べやすく切って、器に盛り、【3】のたれをかける。

## 【メカジキ】

主な水揚げ漁港：気仙沼市

### 今が旬です！「メカジキ」

「メカジキ」は、スズキ目メカジキ科に分類されるカジキの一種で、英名『Sword-fish』は長く扁平な口先が両刃の剣に似ていることに由来しています。この口先を使って、エサとなる魚やイカを狩ることもあるようです。また、『カジキマグロ』と呼ばれることがありますが、マグロとは全く別の魚で、マグロ類はスズキ目サバ科に属します。本県では、メカジキの他に、マカジキやクロカジキなども水揚げされています。



### メカジキの水揚げは宮城が日本一

東日本大震災の翌年でも全国約8,600tのうち約25%が本県の船の水揚げで、全国1位の水揚げ量を誇っています。ほとんどが、はえ縄船で漁獲されますが、伝統的な漁法「突き棒漁」や「大目流し刺網」でも漁獲されています。

「メカジキ」は全世界の温・熱帯域に生息し、アリューシャン列島近海などの寒帯域にも出現します。若齢魚は赤道周辺に多く、1mを超えると高緯度域へ、成熟すると低緯度域へ移動するという回遊を行っています。産卵盛期は2～8月で、産卵期に向かう秋から冬にかけては、脂のり漁獲量も多くなります。

### 料理と目利き

大型の魚なので切り身での流通が多いですが、鮮度の良いものは刺身が最高。特に秋から春先にかけては、脂のりもよく、旨味が濃厚で、マグロのトロのような味わいです。また、照り焼きやフライ、バター焼きなど、油料理によく合います。

背びれの付け根部分を、その形から地元では「ハーモニカ」と呼んでいますが、醤油などでの煮付けもおすすです。

「メカジキ」の切り身を購入する際は、肉が透明感のある淡いピンク色でつやがあること、張りがあること、血合いが付いている場合は血合いが赤く鮮やかなものを選びましょう。加熱しすぎると身がぱさつくので、注意しましょう。



## メカジキのごま揚げ根野菜チップス添え



レシピ提供：株式会社ミツカン

#### 材料(1人分)

- ◆メカジキ(切り身):4切れ ◆れんこん:80g ◆ごぼう:1/2本
- ◆揚げ油:適量 ◆いりごま(黒):適量 ◆いりごま(白):適量
- ◆片栗粉:適量 ◆水菜:適量

<A> ◇おろししょうが:12g ◇おろしにんにく:12g

<B> ◇ミツカン 味ぽん®:大さじ3

◇砂糖:大さじ1 ◇粗挽き黒こしょう:少々

#### 作り方.....

【1】メカジキは2cm幅に切る。れんこんは薄切り、ごぼうは斜めに薄切りにする。

【2】メカジキに<A>をもみ込み、ごまと片栗粉を混ぜたものをまぶしてきつね色になるまで揚げる。れんこん、ごぼうは素揚げにする。

【3】器に【2】を盛りつけ、メカジキに<B>をかけ、脇に水菜を飾る。

※ 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。