

# 食材王国みやぎ通信 2015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  
「ホタテガイ」と「みょうがたけ」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。

【ホタテガイ】 主な産地: 牡鹿半島以北

## 宮城のホタテガイ

ホタテガイの全国生産量は約51.5万トン。そのうち約1/3が養殖生産によるものです。宮城県は養殖生産が主体で、生産量は全国第3位。カキ、ノリ、ギンザケに並んで主要な養殖種の1つとなっています。生産している海域は雄勝湾、女川湾、志津川湾などの牡鹿半島から北の海域で、親潮が流れ込み栄養が豊富なため、ホタテガイの成長が良いとされています。

生産された多くは、宮城県漁業協同組合で共同販売されており、今年度は約8千トンの出荷が見込まれています。



## 地元ならではの鮮度が魅力

本県のホタテガイは1年中出荷されているので、いつでも新鮮なものを食べることができます。特に3~5月はエサとなる植物プランクトンが増えるので、最も味が良くなるといわれています。お薦めの食べ方は貝焼き。貝柱だけでなくヒモと呼ばれる部分も食べられ、黒っぽいウロと呼ばれる部分以外は、丸ごと美味しくいただけます。そのほか、貝柱のソテー、フライなど様々な料理でお楽しみいただけます。ぜひ御賞味ください。

## 選び方のポイント

殻付き : 口が軽く開いていて、触ると素早く口が閉じるものを選びましょう。

貝柱のみ : こんもりと盛り上がり、透明感があり、身が引き締まっているものを選びましょう。

## ホタテの磯辺焼き

出典: キリンビールホームページ「KIRINおつまみ道場」



### 材料(2人分)

- ◆ホタテ貝柱: 6個
- ◆薄口醤油: 大さじ5
- ◆わさび: 適量
- ◆海苔: 適量
- ◆サラダ油: 適量

### 作り方

- 【1】ボウルに薄口醤油とわさびを入れて混ぜ合わせ、ホタテ貝柱を浸す。
- 【2】フライパンを熱してサラダ油をひき、【1】のホタテを両面とも焼く。
- 【3】焼いたホタテを【1】のわさび醤油にくぐらせてから海苔ではさんで、出来上がり。

**【みょうがたけ】** 主な産地: 名取市

**宮城の初夏の味わい「みょうがたけ」**

「みょうが」はショウガの仲間の1つで、野菜として栽培されているのは日本だけといわれています。食べる部分や栽培方法の違いで『みょうがたけ』と『花みょうが』に区別しています。「みょうがたけ」は「みょうが(花みょうが)」の若い茎の部分のことで、春～初夏にかけてタケノコのように出てきます。一方「みょうが」は、夏～秋にかけて出てくる花の部分になります。「みょうがたけ」は、やさしい香りとシャキシャキとした食感が特長。宮城の初夏を感じさせる食材の1つで、本県は生産量が全国一。ぜひ初夏の味をお楽しみください。



**上品な紅色！『仙台みょうが』**

「みょうがたけ」は昭和35年頃から名取市で生産されています。ワラでつくられた室(むろ)の中で栽培されており、光を遮ることで茎を軟白させています。また、栽培の途中には一時的に光をあてて、匠の技で上品な紅色に仕上げています。

現在は“仙台みょうが”のブランド名で、出荷量の約8割が京浜や大阪方面に出荷されています。



**食材一口メモ**

選び方のポイント: 紅色が鮮やかで、切り口が白くみずみずしいものを選びましょう。

保存のポイント: 湿らせた新聞紙やキッチンペーパーなどに包んで、ポリ袋に入れるかラップに包み、冷蔵庫に立てて保存しましょう。



**みょうがたけの春のもも色ポテトサラダ**



**材料(4人分)**

- ◆じゃがいも: 中2個(300g)
- ◆ハム: 4枚
- ◆レタス: 2枚
- ◆玉ねぎ: 1/4個
- ◆みょうがたけ: 2本
- ◆カゴメトマトケチャップ: 大きじ3
- ◆マヨネーズ: 大きじ2

**作り方**.....

- 【1】じゃがいもは洗ってぬれたままラップに包んで、電子レンジで加熱する。皮をむいてボウルの中でよく潰す。
- 【2】ハムは1cm角、レタスはざく切り、玉ねぎはスライス、みょうがたけは斜め薄切りにする。
- 【3】【1】のボウルにトマトケチャップ、マヨネーズ、【2】のハム、レタス玉ねぎ、みょうがたけを加えてよく混ぜる。

レシピ提供: KAGOME

※ 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。