

食材王国みやぎ通信 2016年3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3月の食材は
「わさび」と「仙台牛」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。

【わさび】 主な産地：加美町など

宮城県の「わさび」

「わさび」は、溪流や湧水で育てる「水わさび(沢わさび)」と畑で育てる「畑わさび(陸わさび)」に大きく分けられます。「水わさび」は山間部の水路や沢を利用したわさび田で栽培され主に生食用として、また「畑わさび」は小形のため主にチューブ用や葉及び茎を加工して酒粕と合わせたわさび漬けなどに利用されています。

宮城県の平成26年度生産量は約8.5トンで約8割が「水わさび」。生産量の7割以上を占める加美町では、「葉菜(やくらい)わさび」というブランドわさびが県内で人気を誇っています。



根から花まで食べられる

「わさび」は根から花までまるごと食べることができる食材。根茎はすりおろして薬味として、また葉や茎や花はおひたしなどとして利用できます。根茎のわさびは1年を通して収穫が可能ですが、晩秋から冬の間は辛味が強くなります。

葉わさびは生長が活発である3~5月、花わさびは花が咲く2~3月が旬と言われています。ぜひ、旬の時期を逃さず、香りや味をお楽しみください。



選び方・保存方法

「水わさび」は鮮やかな緑色のもので、みずみずしく、中身の詰まったずっしり重いものが良質です。保存する場合は、ぬらしたキッチンペーパーや新聞紙で包み、袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。冷凍する場合は、わさびをラップで包んでそのまま冷凍してください。すりおろしたものは、冷凍すると風味が飛んでしまうので、注意してください。

長いものわさび酢漬け

レシピ提供：株式会社ミツカン



材料(5人分)

◆長いも：150g

◆生わさび：おろし小さじ2

<調味液>

◇ミツカン 穀物酢：大さじ5

◇砂糖：大さじ5

◇塩：大さじ1/2

作り方

【1】長いもは皮をむいてサイコロ状に切る。

<調味液>は合わせて溶かしておく。

【2】生わさびはすりおろし、【1】と合わせて約30分漬ける。

【3】漬かったら、汁けをきって器に盛り付ける。

【仙台牛】

主な産地：登米市など県内全域

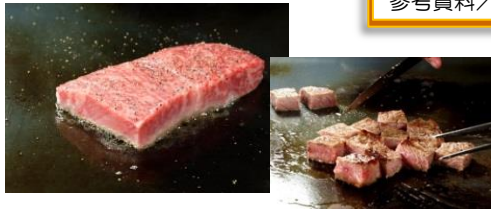
宮城県が誇る銘柄牛のトップブランド

仙台牛生産登録農家によって宮城県内で肥育された黒毛和種の牛です。一頭一頭にあった適正な管理を行い、「日本食肉格付協会枝肉取引規格」の肉質等級が5等級に格付けされた牛肉だけが「仙台牛」の称号を得ることができます。有名銘柄牛の中でも5等級に限定しているものはなく、まさに最高級品です。

美味しさの秘密

「仙台牛」は口当たりが良く柔らかで、まろやかな風味と豊かな肉汁が特徴です。美しいさしの入った霜降り牛肉づくりには、良質で豊富な稲わらが欠かせません。宮城県はお米の産地としてだけでなく、冬は降水量が少なく乾燥していることから、良質な稲わらの産地としても有名で、北海道や関東まで流通しています。

お米を育てるきれいな水と良質な稲わらをたくさん食べて大切に育てられた牛が、「仙台牛」として生産されています。



全国和牛能力共進会宮城大会が来年開催されます！

全国和牛能力共進会とは、和牛のオリンピックとも呼ばれ、5年に一度全国から和牛が集まり、その優秀性を競う大会です。平成29年9月に行われる第11回大会は宮城県で開催されます。種目として、牛の体型などの改良成果を審査する「種牛(しゅぎゅう)の部」と枝肉の状態と肉質を審査する「肉牛(にくぎゅう)の部」があり、約500頭もの和牛が仙台市内の会場に集まります。「仙台牛」を全国へ発信する絶好の機会であり、ぜひ皆様もPR発信をお願いいたします。

全共宮城大会マスコットキャラクター
うまさむね
「牛政宗」くん



ビーフタコス

レシピ提供：ハウス食品株式会社



材料(6枚分)

- ◆トルティーヤ：6枚(192g)
- ◆仙台牛(切り落としなど)：200g
- ◆塩：少々
- ◆ハウスコショウ：少々
- ◆サラダ油：小さじ1

材料(6枚分)

- ＜トマトのソース＞
- ◇トマト：1個(150g) ◇玉ねぎ(みじん切り)：中1/8個(25g)
- ◇塩：少々 ◇GABAN チリパウダー：少々
- ◇コリアンダーリーフ(パクチー)(葉と茎を刻む)：大さじ1
- ＜アボカド＞
- ◇アボカド：1個 ◇にんにく：1/2片
- ◇コリアンダーリーフ(パクチー)(葉と茎を刻む)：小さじ1
- ◇塩：少々 ◇GABAN チリパウダー：少々 ◇レモン汁：小さじ1

作り方

- 【1】サラダ油を熱し、牛肉を炒め、塩、コショウをする。
- 【2】トマトは5mm角に切り、みじん切りの玉ねぎ、塩、チリパウダー、コリアンダーリーフを混ぜる。
- 【3】すり鉢に、にんにくとコリアンダーリーフ、塩を混ぜてすり混ぜる。食べる直前に、皮と種を取ったアボカドを入れて、すりこぎでつぶしながら混ぜる。チリパウダーを加え、アボカドの色が変わらないようにレモン汁を混ぜる。
- 【4】あたためたトルティーヤの皮に、【1】【2】【3】のをせて巻く。

※ 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。