

食材王国みやぎ通信 2016年4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4月の食材は
「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。

【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！

本県のギンザケの魅力は、刺身で食べられる品質と鮮度、そして原卵の由来や稚魚の成育場所、飼料、漁場など、出荷されるまでのあらゆる生産履歴が確認できる安全性です。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一番のおすすめ。もちろん焼いてもお鍋でもそのおいしさを楽しめますので、幅広い料理でお試ください。



なぜ宮城県でギンザケ養殖？

ギンザケは北米原産の魚ですが、30年以上前に志津川の漁業者によって日本で初めて養殖が開始されました。三陸沿岸の海は、清浄でギンザケの生育に適した水温であり、リアス式海岸の内湾の静穏な地形が養殖に向いていることから、生産量が拡大して全国一の産地となりました。現在、国内の9割を超えるギンザケが宮城県で養殖されています。



県内外で魅力PR

震災により養殖イキスや加工業など沿岸部の生産基盤が壊滅的な被害を受けましたが、関係者の懸命な努力によって、震災前の約9割まで生産量が回復しています。震災後に、生産者団体や餌料業者、魚市場等で組織した「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たり、飲食店等へ積極的に売り込むなど、ギンザケの魅力を実践しています。また、鮮度や旨味など更に品質を向上させた活け締めギンザケを「みやぎサーモン」というブランドで販売しています。



みやぎのトマトパツツァ ～ギンザケ～



材料(2人分)

- ◆ギンザケ：2切れ
- ◆キャベツ：1/8個
- ◆しめじ：1パック
- ◆ミニトマト：6個
- ◆カゴメ基本のトマトソース(295g)：1缶
- ◆黒こしょう：少々
- ◆イタリアンパセリ：少々

作り方

- 【1】キャベツは食べやすい大きさに切り、しめじは小房に分ける。
- 【2】フライパンにトマトソースを入れる。
- 【3】【2】に、ギンザケ、ミニトマト、【1】を並べる。
- 【4】ふたをして蒸し煮にする。(※沸騰したら中火にして10分。)
- 【5】黒こしょう、刻んだイタリアンパセリをちらす。

レシピ提供: カゴメ株式会社

【たけのこ】

主な産地:名取市, 丸森町, 大崎市, 石巻市

春の味覚

「たけのこ」は竹の地下茎から伸びる若い茎の部分をいい、日本ではおなじみの春の食材。しかし、たけのこを食用としているのは日本や中国、韓国など東アジアの限られた地域だけです。一般的に「たけのこ」といえば、「モウソウチク」のことを指しますが、他にも食用できるものとして、「マダケ」、「ハチク」など10種類以上があり、各地域で古くから利用されています。

今が旬！宮城の「たけのこ」

本県の平成26年の生産量は約98トン。全国生産量は約3万5千トンで、主産地である福岡県・鹿児島県・熊本県・京都府の1府3県で、国産たけのこの80%以上を生産しています。

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。



選び方・保存方法

ずんぐりとした形で重みがあるもの、皮に艶があるもの、みずみずしいものが新鮮です。陽にあたり育ちすぎていると頭の色が緑色になり、えぐみが強く固くなります。また、根元に赤い斑点が多いものも鮮度が落ちているので、少ないものを選ぶと良いでしょう。

たけのこは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をし、水に浸して密封容器に入れ、冷蔵庫で保存しましょう。毎日水を入れ替えれば1週間程度日持ちしますが、風味が失われていくため、なるべく早めに使いきりましょう。冷凍保存もできますが、食感が落ちるため、炒め物などに利用すると良いでしょう。



たけのこの贅沢揚げ

材料(4人分)

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



出典:キリンビールホームページ
「KIRINおつまみ道場」
レシピ提供:ABC Cooking Studio

※ 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。