



# 食材王国みやぎ通信 2017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  
「宮城野豚(ミヤギノポーク)」と「メカブ」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。

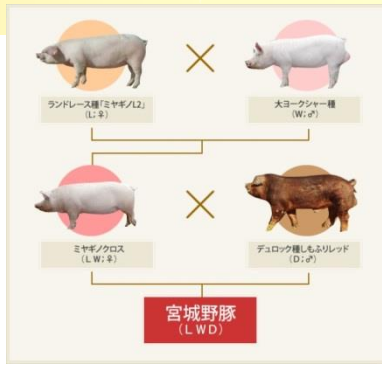
## 宮城野豚(ミヤギノポーク) 産地: 県内全域

### 豚の主な品種について

豚は、品種によって、繁殖性(産子数, 泌乳量), 産肉性(肉量), 肉質にそれぞれ特徴があります。バランスの良い豚を生産するために、日本では3品種を掛け合わせて「三元豚」を生産するのが一般的です。

#### 【主な品種】

- ・ランドレース種: 産子数や泌乳量が多く, 育成率が高い。また発育が良く, 赤肉率が高い。
- ・大ヨークシャー種: 産子数が多く, 繁殖能力が高い。赤肉と脂身のバランスがよい。
- ・デュロック種: 産子数はやや少ないが, 肉質が良い。一般に「赤豚」と呼ばれている。
- ・パークシャー種: 産子数は劣るが, 肉質・脂肪質に優れる。一般に「黒豚」と呼ばれている。



## 宮城県で育成した豚肉「宮城野豚」(ミヤギノポーク)

宮城県で改良したランドレース種「ミヤギノL2」と大ヨークシャー種を掛け合わせた「ミヤギノクロス」に、さらにデュロック種の「しもふりレッド」の掛け合わせで作られるのが「宮城野豚」です。きめが細かく光沢のある肉質とやわらかくてコクがある風味が特徴的です。



### トピックス

宮城のブランド豚をご賞味ください！

#### 【宮城野豚みのり】

「宮城野豚」の中でも仕上げ期の2ヶ月間, お米を与えて育てたもので, 旨味成分であるオレイン酸が増加し, 肉質もさらにやわらかくなったブランド豚です！



#### 【しもふりレッド】

宮城県で育成したデュロック種のブランド豚。「さし」の入る優れた肉質から純粋種でも出荷されています！しかし, 繁殖力が低く飼育が難しいため, 生産量は県内肉豚の1%弱ほどです。



## 宮城野豚のビール煮

レシピ提供: ハウス食品株式会社

### 材料(4人分) No2

- ◆サラダ油: 大さじ2 ◆チキンブイヨン(固形): 1個(4g) ◆塩: 小さじ1/2
- ◆GABANローズマリー(ホール): 小さじ1
- ◆ハウス40gつぶ入りマスタード: 小さじ1(5g) ◆パセリ: 適量

### 作り方

- 【1】宮城野豚に塩小さじ1/4, コショウを振る。玉ねぎは薄切りにする。にんじんはひと口大, セロリはあらみじん切りにする。
- 【2】厚手の鍋にサラダ油大さじ1を熱し, 【1】の玉ねぎ, セロリ, にんにくを炒めて, 玉ねぎがうっすら色づくまで炒める。【1】のにんじんを加えて軽く炒める。
- 【3】フライパンにサラダ油大さじ1を熱し, 【1】豚肉の全面に焼き色をつけて, 【2】の鍋に加える。
- 【4】【2】の鍋にビールとカットトマト缶, 塩小さじ1/2, チキンブイヨン, ローズマリーを加えて, 沸騰したらあくを取り, 豚肉が柔らかくなるまで弱火～中火で約40分煮込む。つぶ入りマスタードを加えて軽く煮る。
- 【5】器に盛り, 刻んだイタリアンパセリをのせる。

### 材料(4人分) No1

- ◆宮城野豚(肩ロース・大きめの角切り): 500g
- ◆塩: 小さじ1/4 ◆ハウスコショウ: 少々
- ◆玉ねぎ: 中2個(400g)
- ◆にんじん: 3/4本(150g)
- ◆セロリ: 1/2本(45g) ◆ビール: 1缶(350ml)
- ◆カットトマト缶詰: 1缶(400g)
- ◆ハウス特選本香り生にんにく: 小さじ1

## 【メカブ】

主な水揚げ漁港：気仙沼市魚市場、志津川魚市場、女川魚市場、塩竈市魚市場など

## メカブとは？

メカブは、ワカメの茎にできているひだ状の胞子葉のことです。ワカメの根元部分の「メカブ」は、ねばねばの食感も魅力です。ワカメは、みやぎのさかな10選+2にも選ばれており、ワカメとメカブは昔から人々に親しまれています。宮城県では、気仙沼、志津川、女川、塩釜などで多く水揚げされています。

## ワカメ(メカブ)の養殖

宮城県のワカメ(メカブ)の水揚げ量は、岩手県に次いで全国第2位(平成27年統計)です。宮城県では、昭和31年に種苗の量産化に成功したのと同時に女川町小乗浜で垂下式による養殖が始まりました。現在では、牡鹿半島より北の沿岸部では主要な養殖種となっており、全国に美味しいワカメとメカブを送り届けています。



＜水揚げされるワカメ＞

## 食材一口メモ

### 【湯通しのポイント】

生のメカブは茶色ですが、加熱すると緑色になります。湯通しのポイントとしては、沸騰したお湯に、よく洗った生のメカブを入れ1分前後ゆでます。全体が緑色になったら、メカブを取り出し、冷水に入れます。そうすると、色鮮やかな緑色に変わり、歯ごたえも良くなります。固い芯を取り除き、細かく刻んだら粘りがでてきて、食欲をそそります。

### 【食べ方】

湯通しして刻んだメカブをそのまま食べたり、ご飯に乗せて食べても美味しいですが、納豆やとろろなどのネバネバ食材と混ぜても美味しくいただけます。今が旬のメカブを、是非ご賞味ください！



＜ワカメ一本の大きさとメカブ＞

## メカブのさつま揚げ

出典：キリンビールホームページ「キリンレシピノート」

### 材料(4人分)

- ◆メカブ：45g      ◆白身魚のすり身：75g      ◆やまと芋：30g
- ◆塩：小さじ1/4      ◆卵白：1/4個分
- ◆片栗粉：小さじ2      ◆酒・砂糖・しょうゆ：各小さじ1/2
- ◆生姜のすりおろし：少々      ◆ごま油：適量

### 作り方

- 【1】フードプロセッサーに、白身魚のすり身・すりおろしたやまと芋・塩を入れ、一度攪拌する。次に卵白を入れてもう一度攪拌し、混ぜたら今度は片栗粉を入れて攪拌する。
- 【2】【1】に、酒・砂糖・しょうゆを入れて混ぜ、最後に生姜のすりおろし・メカブを入れて混ぜる。
- 【3】手にごま油をつけて【2】を左手でにぎり、人さし指と親指で押し出し、ごま油をつけたスプーンですくって160℃の油で揚げていく。



※ 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。