



食材王国みやぎ通信 2017年7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7月の食材は
「乾しいたけ」と「きゅうり」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。

【乾しいたけ】

主な産地: 南三陸町、栗原市、仙台市、東松島市など

みやぎの乾しいたけ

宮城県内で生産されている乾しいたけは、震災前(平成22年次)は、原木栽培が95%の割合でしたが、現在は、東京電力福島第一原発事故の影響もあり原木栽培が2割、菌床栽培が8割となっています。現在、生産者が一丸となって安全な原木しいたけの生産再開に取り組み始めており、徐々に原木栽培の乾しいたけの生産量が増えています。
※JAS法により『菌床』栽培か『原木』栽培か記載義務があるため、パッケージ等で確認することができます。



食材一口メモ

【購入時のポイント】

乾燥がしっかりしており、傘の表面が茶褐色でシワが少なく艶があるもの、傘の裏が明るく淡黄色のものを選びましょう。

【保存方法】

湿気は大敵です。密封容器に入れて冷蔵庫のような冷暗室で保存するのが最適です。

7月7日は・・・

乾しいたけの日！

乾しいたけの「旬」は6月から7月であることや、七夕の「☆(星)」と乾しいたけの「乾し」に、たくさんの願いをこめて、「日本産・原木乾しいたけをすすめる会」が制定し、乾しいたけの需要拡大の取り組みを行っています。

笹かまの日！

宮城県の美味しい「かまぼこ」

宮城県で作られている「かまぼこ」は、お土産の定番「笹かまぼこ」、おでんの具や様々な料理に使われる「揚げかまぼこ」、魚や花をモチーフにした色鮮やかな「細工かまぼこ」など多種多様です。県内には「かまぼこ」を生産する工場が多数ありますが、一見おなじように見える「かまぼこ」でも、その一つひとつに個性があり、美味しさがあります。いろいろな工場の「かまぼこ」を食べ比べするのも、宮城県ならではの楽しみ方です。



しいたけのマリネ



材料(2人分)

- ◆乾しいたけ: 6枚
- ◆しょうが: 2かけ
- ◆「AJINOMOTO サラダ油」: 大さじ1

<A>

- ◆酢: 大さじ2
- ◆砂糖: 大さじ2
- ◆「Cook Do 香味ペースト」: 1/2周(4g) *

作り方

- 【1】乾しいたけはたっぷりの水にひと晩つけてもどし、細切りにする。しょうがはせん切りにする。
- 【2】鍋に油を熱し、【1】のしいたけを入れて焼き色がつくまで炒める。
- 【3】火からおろし、<A>、【1】のしょうがを加えてサッと混ぜ合わせる。
*「香味ペースト」の使用量はキャップの円周が目安です。(1周は約12cm)



【きゅうり】

主な産地: 栗原市、登米市、石巻市ほか

みやぎのきゅうり

宮城県は6つの指定産地(栗原、登米など)をもつ「きゅうり」の産地で、一年中栽培されています。出荷量は、全国13位(H27統計)、仙台市場における7~8月の入荷量は、宮城県産が約8割を占め、一部は、夏秋期を中心に京浜市場にも出荷されています。

また、きゅうりを若採り(10cm程度)した「もろきゅうり」の主産県でもあり、「冬場の高知、夏場の宮城」と呼ばれるほど有名で、県内市場だけでなく京浜市場等にも出荷されています。「もろきゅうり」は、もろみ味噌をつけて丸ごと食べることから名付けられました。(県内の「もろきゅうり」の主な産地は、白石市、栗原市など)



夏はクールに「キュウリビズ®！」

東北地方は夏秋きゅうりの主産地であり、JA全農福島が平成18年度に消費拡大のため、「キュウリビズ®」という造語を活用し、きゅうりの旬となる7月から9月にかけて首都圏でPR活動を行ったのがはじまりです。現在は、東北6県合同での消費PRを行っています。



食材一口メモ

【選び方のポイント】

太さが均一で、鮮やかな緑色で、トゲが立ってハリとツヤのあるものを選びましょう。

※曲がりきゅうりは生育途中の栄養状態によるもので、鮮度や味、栄養には大きな影響はなく、安価に購入できます。

【保存のポイント】

急激な温度変化は苦味の原因になるので、冷やしすぎに注意しましょう。また、乾燥しないようにポリ袋に入れ、密閉せずにヘタを上にして立てて野菜室に入れておくと、4~5日は保存できます。

ぜひ旬の宮城県産きゅうりを食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

やさい
8月31日は、『野菜の日』...

1983(昭和58)年に食料品流通改善協会等が、もっと野菜について認識してもらうために制定しました。
野菜の日には、きゅうりの漬物とビールで暑さも吹き飛ばすかも!?

包丁いらずで簡単おつまみ！キュウリのたたき



レシピ提供: カゴメ株式会社

材料(4人分)

- ◆きゅうり: 2本
- ◆カゴメ・トマトケチャップ: 大さじ2
- ◆赤唐辛子(輪切り・乾): 1/2本
- ◆ラー油: 大さじ1
- ◆しょうゆ: 大さじ1
- ◆酢: 大さじ1

作り方

- 【1】きゅうりは端を切り落とし、ポリ袋に入れてまな板の上ののせ、めんぼう等でたたく。
- 【2】【1】に「トマトケチャップ」、赤唐辛子、ラー油、しょうゆ、酢を入れ、よく揉み込む。味がなじんだら出来上がり。皿に盛る。

※ 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。