



食材王国みやぎ通信 2017年9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9月の食材は
「**まいたけ**」と「**梨**」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。

【まいたけ】 主な産地：大和町、登米市、栗原市など

まいたけについて

「まいたけ」は昭和50年前後に人工栽培技術が確立するまでは、東北地方を中心に珍重されていたきのこです。天然のまいたけはごく少量しか採れないため高価であり、その希少性から幻のキノコと言われマツタケと並び評価されていました。平成に入ると企業等による大規模なまいたけ栽培も始まり、スーパーなどでも手軽な価格で販売されるようになったため、一般家庭にも定着しました。



宮城県のまいたけ

宮城県の平成27年のまいたけ生産量は114tで、そのほとんどは施設栽培によるものです。一般にスーパーで通年販売されているまいたけは、施設栽培ですが、9月から10月頃には原木や菌床の露地栽培のまいたけが県内の直売所に並ぶこともありますので、ぜひ、お買い求めください。

炒め物・鍋料理・天ぷらなどによく利用されるほか、風味が強くダシが出るので、炊き込みご飯や汁物との相性も抜群です。

食材一口メモ

- ◇選び方：傘の部分が肉厚で、光沢があり、触るとパリッと折れそうなものが新鮮。柄が白く、弾力があるものを選びましょう。
- ◇下処理：根元のいちばん硬い部分を少し切り、かるくはたいて汚れをおとすか、水で軽く洗います。調理前に水に浸けると風味が落ちるので、さっと洗って下さい。包丁を使わず、手で簡単に裂くことができます。
- ◇保存方法：パック包装のまいたけは、買ってきたらそのまま冷蔵庫に入れて保管し、2～3日程度で使い切るようにしましょう。冷凍保存も可能です。食べやすい大きさに裂いてから、冷凍用保存袋に入れて冷凍保存をしましょう。解凍せずそのまま調理するのがポイントです。

まいたけと油麩の柳川



材料(2人分)

- ◆まいたけ・しめじ・エリンギ等：各1/2パック
- ◆ごぼう：60g
- ◆だし：200ml
- ◆砂糖：大さじ2
- ◆みりん：小さじ2
- ◆油麩：2/3本
- ◆卵：2個
- ◆しょうゆ：大さじ2
- ◆塩：小さじ1/4
- ◆三つ葉：適量
- ◆酒：大さじ1

作り方

- 【1】まいたけは、手でほぐして熱湯に入れてあく抜きをする。エリンギは、繊維にそって手でさく。しめじは、石づきを取ってばらす。
- 【2】ごぼうはさがきにし、水にさらしてあく抜きをする。
- 【3】油麩は、2cmの厚さに切ってぬるま湯につけて戻し、水分を絞る。
- 【4】三つ葉は3cm程度の長さに切る。
- 【5】鍋に<A>を合わせ、ひと煮立ちさせる。【2】【3】を入れて再び煮立たせ、【1】を入れる。味がなじんできたら、溶き卵を回し入れ、三つ葉を散らす。火を止めて蓋をし、1～2分蒸らす。

出典：キリンビールホームページ「キリンレシピノート」



【梨】 主な産地：蔵王町、利府町、角田市、美里町など

旬の宮城の梨いかがですか

県内の主な産地は、蔵王町、利府町、角田市、美里町です。多数の品種が栽培されており、時期によっていろいろな品種を食べ比べることができます。

また、梨は軸側よりもお尻の方が甘く、中心よりも皮に近い方が甘いです。

～品種の特徴～

- ◇幸水(こうすい)：柔らかな果肉とたっぷりとした果汁。
- ◇豊水(ほうすい)：甘みの中に適度な酸味。
- ◇長十郎(ちょうじゅうろう)：昔懐かしい食感。硬く、全国的にも栽培少。
- ◇二十世紀(にじゅっせいき)：果汁が多い、甘味と酸味のバランスが良い青梨。
- ◇あきづき：比較的新しい品種。食感、食味とも優れており、近年栽培拡大中。
- ◇新高(にいたか)：超大玉で晩生の赤梨。



<宮城の梨カレンダー>

	8月		9月		10月		11月
	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
幸水	■		■				
豊水		■		■			
長十郎				■		■	
二十世紀				■		■	
あきづき				■		■	
新高						■	

蔵王ブランド梨 プレミアム

蔵王町は宮城県一の梨産地であり、JAが運営する共同選果場からは、仙台市場のみならず京浜市場や阪神市場へも果実が出荷されています。この共同選果場では、果実糖度などの内部品質を非破壊で計測する光センサー選果機を導入しています。選果場を運営するJAみやぎ仙南は蔵王町と協力し、光センサー選果機を使って、一定以上の糖度などの品質を満たした梨を選別し、「蔵王ブランド梨プレミアム」の名で差別化を図り販売しています。



簡単！タンドリーチキン



レシピ提供：カゴメ株式会社

材料(4人分)

- ◆梨：1玉 ◆鶏もも肉：1枚 ◆鶏手羽元：4本 ◆塩・こしょう：少々
- ◆オリーブ油：大さじ1

<マリネ液>

- ◆おろしにんにく(チューブ)：小さじ1 ◆おろししょうが(チューブ)：小さじ1
- ◆カゴメ トマトケチャップ：大さじ2 ◆カレー粉：大さじ1
- ◆プレーンヨーグルト：大さじ3 ◆オリーブ油：大さじ2
- ◆塩：小さじ1/2 ◆粗びき黒こしょう：少々

作り方

- 【1】梨は皮をむき、8等分にする。
鶏もも肉は4等分に切り、手羽元は骨に沿って切り目を入れ、共に塩・こしょうをふりしっかりとなじませる。
- 【2】ポリ袋にマリネ液を混ぜ合わせ、鶏肉と梨を入れ、手でもみ込み漬けておく。※1時間以上がおすすめ！
- 【3】フライパンにオリーブ油(大さじ1)を熱し、【2】の両面をこんがり焼く。焼き色がついたら蓋をし、弱火で4分ほど蒸し焼きにする。

※ 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。