



# 食材王国みやぎ通信 2018年1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1月の食材は  
「いちご」と「ノリ」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。

## 【いちご】

主な産地：亶理地域(亶理町, 山元町)、石巻地域など

### 宮城県は東北一のいちごの産地です！

宮城県は冬が比較的暖かく、夏は冷涼で一年中いちごが生産される全国でも数少ない産地です。『仙台いちご』のブランド名で親しまれている宮城県産いちごは、昭和初期に養蚕の代替作物として 亶理町吉田地区に導入されたことから始まりました。現在は、仙台や北海道の市場へ主に出荷され、食材王国みやぎが誇る青果物となっています。

### 宮城県オリジナル品種“もういっこ”

本県で開発した品種「もういっこ」は、大粒で糖度と酸度のバランスが良いさわやかな甘さで、ジューシーな果実が特徴。つつい「もう1個」食べてしまうことから命名されたものです。果実は硬めで日持ちが良く、また病気にも強いので、29年産では43haとJA共販面積の約50%を占めています(とちおとめは約41%)。



## 食材一口メモ

- 【選び方】 光沢があり、全体に色がついていて、表裏の色むらが少なく、黒ずんでいないもの、ヘタがピンとしていて、みずみずしく、乾いていないものが新鮮です。
- 【保存】 いちごは日持ちのしないフルーツなので、冷蔵庫で1～2日程度保存する場合、乾燥を防ぐためにラップかビニールに入れて、洗わずに野菜室で保存します。
- 【ワンポイント】 いちごは先端の方が甘いのでヘタ側から食べると甘さが強調されます。また、冷たいと甘みを感じにくいので、常温に戻すとよりおいしく食べられます。

## 白身魚のカルパッチョ ストロベリーソース



### 材料(4人分)

- ◆いちご・正味: 1パック(300g)
- ◆味の素パルスweet: 大さじ4
- ◆レモン汁: 小さじ1
- ◆たい(刺身): 300g
- <A>◆粗びきこしょう: 適量
- ◆瀬戸のほんじお: 少々
- <B>◆瀬戸のほんじお: 小さじ1/2
- ◆AJINOMOTO サラダ油: 大さじ2
- ◆ハーブミックス・2パック: 50g
- ◆玉ねぎ・薄切り: 30g
- ◆レモン汁: 適量

### 作り方

- 【1】いちごはよく洗ってから水気をふき取り、ヘタを切り落とし、ヘタから1cm深さに切り込みを入れる。
- 【2】耐熱ボールに【1】のいちご、パルスweet、レモン汁を入れてよく混ぜ、ラップをかけずに電子レンジ(600W)で4分加熱する。サツと混ぜ合わせて粗熱を取り、コロコロいちごの食べジャムを作る。
- 【3】たいはそぎ切りにし、器に平たく並べて<A>をふる。
- 【4】ハーブミックス、玉ねぎを合わせて水にさらし、水気をきって【3】のたいの上にのせる。
- 【5】耐熱ボウルに【2】のコロコロいちごの食べジャム大さじ4、<B>を混ぜあわせ、ストロベリーソースを作り、【4】にかけてレモン汁をふる。

**【ノリ】** 主な産地：仙台湾

## 宮城県のノリ

**【全国で最初に出荷開始】**

宮城県は全国の主要なノリ生産地のうち最北に位置し、例年最も早くノリが出荷されます。収穫は主に11月から4月にかけて行われ、他の産地と比べ漁期が長いのが特徴です。特に12月下旬頃から～1月にかけて収穫されるノリは「冷凍一番」と呼ばれ、色ツヤや味、香りの品質・評価が高くなります。

**【みちのく寒流のり】**

宮城県漁協では、栄養豊かな親潮の恵みに生まれた宮城県産のノリを「みちのく寒流のり」としてブランド化を図っています。また、震災後に数量よりも品質を重視した生産・製品づくりを行うことで、評価を高めている産地もあり、生産者自らが「海苔チップス」などの味付けノリ等の加工品を製造・販売する取組も広がっています。



## 美味しい海苔の食べ方

宮城県産のノリは、焼き海苔にしてもしっかりとしており、多少の熱や水分があっても簡単には破れないので、海苔巻きやおにぎりなどに利用するのがお薦めです。焼き海苔を刻んで汁に入れたり、チーズを挟んでおやつやおつまみにしたりと、様々な料理でもお楽しみいただけます。また、時期限定、産地ならではの「生ノリ」が手に入れば、味噌汁や酢の物、佃煮、卵焼き、麺類のトッピングなどで、豊かな磯の香りとシャキシャキとした歯ごたえを大いに堪能することができます。

美味しい宮城のノリを是非お召し上がり下さい。

**【わさび】** (主な産地：加美町)

刺身、寿司、そばなど、昔から、日本食に欠かせない名脇役のわさびですが、ステーキや パスタなどの洋食にもぴったりです。

わさびは栽培方法により、溪流や湧水で育てる水わさび(沢わさび)と、畑で育てるわさび(陸わさび)とに分けられます。

宮城県の生産量は約4.4トンで(H28統計調査)、約8割が水わさびです。水わさびの約9割は加美町で生産されています。



## えのき茸のいそべ焼き



レシピ提供：カゴメ株式会社

### 材料(4人分)

- ◆ 焼きのり：2枚
- ◆ 鶏ひき肉：300g
- ◆ えのきたけ：2袋
- ◆ カゴメ トマトケチャップ：大さじ2
- ◆ しょうゆ：大さじ1/2
- ◆ しょうが(すりおろし)：小さじ1
- ◆ 酒：大さじ1/2
- ◆ 塩：少々
- ◆ サラダ油：適宜

### 作り方.....

- 【1】えのき茸は根元を切り落とし、3等分に切る。
- 【2】ボウルに鶏ひき肉、ケチャップ、しょうゆ、しょうが、酒、塩を入れ、ねばりがでるまでよく混ぜる。さらにえのき茸をほぐしながら加える。
- 【3】のりは1/4に切る。【2】を8等分し、均一になるようにのりにのぼす。
- 【4】フライパンにサラダ油を熱し、肉の面を下にし、ふたをして弱火から中火で約3分焼く。焼き色がついたら裏返し、さらに1分焼く。

\* お好みでレモンをしぼってお召し上がり下さい。

※ 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。