



# 食材王国みやぎ通信 2018年2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2月の食材は  
「ねぎ」と「メカジキ」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。

## 【ねぎ】

主な産地: 仙台市、色麻町、加美町、石巻市、東松島市 など

## 宮城のねぎ

宮城県では国の指定産地である色麻町、加美町、石巻市、東松島市をはじめとして、県内各地で栽培されています。比較的低温に強い性質であることから、秋～冬の時期に多く生産されています。山元町や仙台市、南三陸町などでは、東日本大震災後に整備された畑地を使い、ねぎを新しく作り始める生産者が出てきています。また、仙台市や黒川郡では、「やとい」と呼ばれる技術でねぎを曲げて作った「曲がりねぎ」の生産も盛んです。



【宮城県のねぎ生産】(平成28年産農林水産省生産出荷統計)  
生産面積 586ha(全国13位)、出荷量 6,080t(全国21位)

出荷時期(月)	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
ねぎ												
曲がりねぎ												

※水色: 出荷時期 青色: 出荷盛期

## 食材一口メモ

### 【選び方・保存方法】

- ・葉先や表面の皮が乾燥しておらず、緑色の部分が濃いものを選びましょう。
- ・上へ伸びようとする性質があるため、横に置くと次第に曲がってきます。泥つきで売っているねぎは、土に埋め戻しておくとも長く保存できます。土がない場合であれば、葉先を出して新聞紙にくるみ、立てた状態で保存します。調理で残ったものはポリ袋に入れ、立てて冷蔵庫に保存します。切ったものを小分けにして冷凍しておく、使用する際に便利です。

## 「ほんだし」で作る！スタンディングネギ鍋



### 材料(2人分)

- ◆長ねぎ: 2本 ◆牛肉(すき焼き用): 300g ◆酒: 大さじ5 <A>
- ◆しょうゆ: 大さじ1・1/2 ◆みりん: 大さじ1 ◆ほんだし: 小さじ1

### 作り方

- 【1】ねぎは3cm長さに切る。
- 【2】鍋のフチに沿って牛肉を敷き、中央に【1】のねぎを立てるように並べる。
- 【3】酒を加えてフタをし、5分ほど火にかける。
- 【4】<A>を加えて再びフタをし、火が通るまで蒸し煮する。

レシピ提供: 味の素株式会社

## 【メカジキ】

主な産地：気仙沼市魚市場

### いまが旬です！旨みが濃厚な「冬メカ」

メカジキは、スズキ目メカジキ科に分類されるカジキの一種です。産卵盛期は2～8月で、産卵期に向かう秋から冬にかけて油が乗り、旨みが濃厚な「冬メカ」と呼ばれるようになります。鮮度の良いメカジキは刺身が最高！特に、秋から春先にかけてのこの時期は、脂の乗りもよく、旨味が濃厚で、マグロのトロのような味わいです。メカジキの水揚げ日本一（平成27年）を誇る気仙沼では、鮮度の良いものを、刺身用商材としてPRしています。

### 知る人ぞ知る「ハーモニカ」

メカジキは、照り焼きやフライ、バター焼き、煮付けなどもおすすめです。欧米ではステーキとして人気があります。

背びれの付け根部分の「ハーモニカ」と呼ばれる部位は、一尾から採れる量が少なく、知る人ぞ知る食材で、炭火焼きや煮付けがオススメです。



### 食材一口メモ

#### 【選び方・調理のポイント】

- ・店頭で選ぶ際、メカジキの切り身は肉が透明感のある淡いピンク色でつやがあること、張りがあることがポイントです。黄・褐色かかっているものは、避けましょう。
- ・血合いが付いている物は、赤く鮮やかな物を選んで下さい。茶色っぽくなっているものは、鮮度が落ちています。
- ・調理の際、加熱しすぎると身がぱさつきますので、注意しましょう。



今が旬のメカジキを是非お召し上がり下さい。

## メカジキの黒酢照り焼き

#### 材料(2人分)

- ◆メカジキ(切り身): 2切
- ◆塩: 適量
- ◆片栗粉: 適量
- ◆サラダ油: 適量
- <A>
- ◆ミツカン 純玄米黒酢: 100ml
- ◆砂糖: 15g
- ◆しょうゆ: 15ml
- ◆スナッペン: 10本

#### 作り方.....

- 【1】メカジキは軽く両面に塩を振り、10分置く。スナッペンは筋をとって塩ゆでする。
- 【2】メカジキの水けをふき、片栗粉を薄くまぶす。
- 【3】フライパンにサラダ油少々を熱し、【1】を並べ入れて中火で焼く。薄く焼き色がついたら裏返し、裏面も焼き色がついたら、いったん取り出す。
- 【4】【3】のフライパンをサッとふき、<A>を加えて煮詰め、半量くらいになったらメカジキを戻し入れてからめる。
- 【5】お皿に【4】とともにスナッペンを盛る。



レシピ提供：株式会社ミツカン

※ 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。