



# 食材王国みやぎ通信 2018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  
「マグロ」と「仙台牛」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。

【マグロ】 主な水揚げ港：塩釜漁港、気仙沼漁港など

## メバチマグロ

塩竈市は、全国屈指の生鮮マグロの水揚げを誇ることで広く知られています。特に秋口から冬場にかけて、塩釜漁港には旬のメバチマグロが水揚げされます。漁場となる三陸沖が近いことから、冷凍処理されることなく生のまま市場に届けられます。「鮮度」「色つや」「脂のり」「うまみ」などを兼ね揃えたもので、塩竈にいる全国トップレベルの目利き人(仲買人)の目になかったものは「三陸塩竈ひがしもの」としてブランド化されています。昨年の初水揚げでは、メバチマグロ152尾のうちわずか14尾が「三陸塩竈ひがしもの」とされるなど、厳しい条件を満たしたものだけが認定されます。



## マグロは自然の健康食

マグロは、EPAやDHAといったω-3系高度不飽和脂肪酸をはじめ、鉄分、カリウムなどのミネラルを含む栄養豊富な魚です。

## 美味しいマグロの選び方

マグロは、一本丸ごと売られていることは少ないので、美味しいサク(切ってあるブロック状のもの)の見分け方を紹介します。鮮度の良いマグロのサクは、綺麗で鮮やかな赤色です。商品棚に並んでいる場合は、一度手にとって商品棚からはずしてみると分かりやすいでしょう。なかには、黒い斑点のようなものがある場合がありますが、これはマグロの血で臭みや傷みの元となることがありますので、なるべく少ないものを選びましょう。

## メバチマグロのケチャップ和え



レシピ提供：カゴメ株式会社

### 材料(2人分)

- ◆メバチマグロ：200g
- ◆片栗粉：40g
- ◆揚げ油：適宜
- <合わせ調味料>
  - ◇カゴメトマトケチャップ：大さじ1
  - ◇しょうゆ：小さじ1
  - ◇しょうが(すりおろし)：小さじ1/2
- ◆カゴメトマトケチャップ：大さじ3

### 作り方

- 【1】マグロは食べやすい大きさ(一口大)に切り、トマトケチャップ、しょうゆ、おろししょうがの合わせ調味料に10分程漬ける。
- 【2】マグロの汁気を軽く拭き、片栗粉を全体にまぶす。
- 【3】170℃の揚げ油でさっと揚げる。
- 【4】ボウルでトマトケチャップと【3】を和えて完成。

## 【仙台牛】

主な産地：県内全域

### 宮城県が誇る銘柄牛のトップブランド「仙台牛」

仙台牛は、生産登録農家によって宮城県内で肥育された黒毛和種で、適正管理を行い、日本食肉格付協会枝肉取引規格の肉質等級が5等級に格付けされた牛肉だけが「仙台牛」の称号を得ることが出来ます。他の有名銘柄牛であっても5等級に限定しているものではありません。また、仙台牛と同じ育て方をしながらも3、4等級と評価されたものは「仙台黒毛和牛」になります。

昨年度、宮城県で開催された第11回全国和牛能力共進会では第2区で日本一を獲得。全国肉用牛枝肉共励会では史上初となる二連覇を達成し、黒毛和種の産地として、全国的にも評価が高まっています。



		肉質等級 <sup>※1</sup>												
		5					4					3	2	1
脂肪交雑 <sup>※2</sup>	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
	仙台牛					仙台黒毛和牛								
銘柄	神戸ビーフ													
	宮崎牛													
	前沢牛													
	米沢牛													
	松阪牛 近江牛													

※1：肉質等級は脂肪交雑の他、肉の色沢、肉の締まり及びきめ、脂肪の色沢と質の4項目からなり、これにより等級が決定される。

※2：筋間脂肪の度合い。一般に「霜降り」や「さし」と呼ばれる。

※銘柄牛ごとに肉質等級以外の基準も設定されています。

【参考資料／宮城県食肉消費対策協議会パンフレット】

### 美味しさの秘密

仙台牛は口当たりが良く柔らかで、まろやかな風味と豊かな肉汁が特徴です。霜降り牛肉づくりには、きれいな水と良質で豊富な稲わらが欠かせません。お米の産地である宮城県は、良質な稲わらが豊富にあり、北海道や関東・北陸まで流通しています。良質な稲わらをたくさん食べて2年半大切に育てられた牛が、仙台牛として生産されています。

### オススメの食べ方

仙台牛のサーロインやヒレは、肉から溶け出した脂で、高温かつ短時間に表面をカリッと、中はレアに焼いたステーキを本わさびで食べるのがおすすめです。ほどよくサシが入り歯ごたえのあるモモは、すき焼きやしゃぶしゃぶがおすすめです。仙台牛の脂の濃厚な旨味が、野菜や他の具材に染みこんで、余すところなく仙台牛の美味しさを堪能できます。



仙台牛  
PRキャラクター  
うしまさね  
牛政宗くん

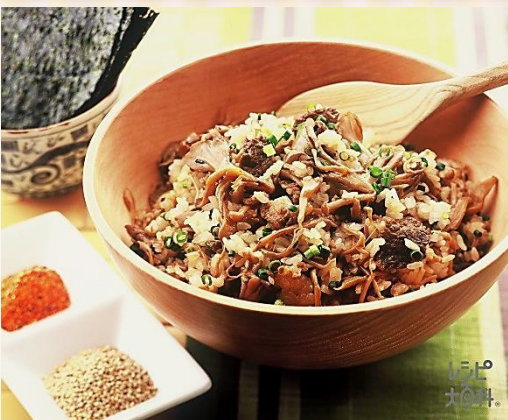
## 牛肉ときのこの混ぜご飯

#### 材料(4人分)

- ◆仙台牛切り落とし肉：150g
- ◆炊きたてご飯：2合分(660g)
- ◆まいたけ：1パック(150g)
- ◆えのきだけ：1袋(100g)
- ◆「ほんだし」：小さじ山盛り1
- ◆酒：大さじ2
- ◆みりん：大さじ2
- ◆砂糖：大さじ1/2
- ◆しょうゆ：大さじ2
- ◆しょうがのせん切り：1/2かけ分
- ◆小ねぎの小口切：適量
- ◆切り白ごま：適量
- ◆七味唐がらし：少々
- ◆手巻き用のり：適量
- ◆AJINOMOTOサラダ油：大さじ1

#### 作り方

- 【1】牛肉は2cm幅に切る。まいたけは根元を切り落とし、こまかくほぐす。えのきだけは根元を切り、半分の長さに切る。
- 【2】フライパンに油を熱し、【1】の牛肉をほぐすように炒める。肉の色が変わったら、【1】のきのこを加え、「ほんだし」を加えて炒める。
- 【3】酒、みりん、砂糖、しょうゆ、しょうがを順に加えて混ぜ、フタをして弱火で10分ほど汁気がなくなるまで煮る。
- 【4】ボウルにご飯を入れ、【3】を加えて混ぜ合わせる。
- 【5】器に盛り、小ねぎを散らし、ごま、七味唐がらしを添える。お好みでのりに巻いていただく。



レシピ提供：味の素株式会社

※ 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。