



食材王国みやぎ通信 2018年12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12月の食材は
「しゅんぎく」と「原木しいたけ」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。

【しゅんぎく】 主な産地：亶理町、大崎市、美里町、涌谷町、石巻市 など

しゅんぎくについて

キク科の地中海原産の野菜で、葉の形が菊の葉に似ており、春に黄色の花を咲かせます。日本へは室町時代に渡来したと考えられ、西日本を中心に栽培されていましたが、戦後全国的に栽培されるようになりました。宮城県のしゅんぎくの年間の出荷量は557t(全国10位)。亶理町を中心に一年中出荷されていますが、秋から冬にかけて出回り始めた時のしゅんぎくは、特に茎が柔らかくて美味です。

宮城県のしゅんぎく

出荷時期 (月)	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3

○平成29年産農林水産省生産出荷統計から
出荷量：557t(全国10位) 生産面積：54ha(全国8位)

※出荷時期：周年 / 出荷盛期11月～翌3月

選び方・保存方法

- ・葉先がピンとしてみずみずしく、茎の切り口が新しいものを選びましょう。葉がしおれていたり黄ばんでいるもの、茎が硬いものは避けましょう。
- ・湿らせた新聞紙やキッチンペーパーに包んでビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて入れておきましょう。傷みやすく、栄養価も収穫後急速に減少するので、できるだけ早めに使い切りましょう。



しゅんぎくと豆腐の黒ごまサラダ



レシピ提供：株式会社 Mizkan

材料(2人分)

- ◆しゅんぎく：1/2束
- ◆絹ごし豆腐：1/2丁
- ◆すりごま(黒)：大さじ1と1/2
- ◆ミツカン 味ぼん®：大さじ2
- ◆ごま油：大さじ2

作り方

- 【1】しゅんぎくは葉だけをつまむ。絹ごし豆腐は食べやすい大きさに切る。
- 【2】【1】を器に盛り合わせ、すりごま(黒)をふりかけ、「味ぼん」、ごま油を、回しかけていただく。

【原木しいたけ】 主な産地：登米市、涌谷町、美里町、角田市、大和町、仙台市

原木しいたけ

原木を活用したしいたけ栽培は、原木林や里山を有効に活用し、健全に維持するため、伝統的に行われてきました。

生産方法は、秋と春に露地で自然発生するきのこを収穫する方法と、ほだ木を水に浸けてハウス内できのこを収穫する方法があります。

栽培の流れは、秋から冬にかけて伐採したコナラやクヌギ等を90cm程度の長さに切断し、ドリル等で穴を空け、穴にしいたけの菌を植え付け(植菌)ます。植菌した原木は、保温、保湿管理をしながら、しいたけ菌を活着、蔓延させ、しいたけを発生させます。

国内で生産されている生しいたけは、1割が原木栽培で、9割が菌床栽培によるものです。



宮城県の原木しいたけ

宮城県内で生産されている原木しいたけは、66トン(H29特用林産物生産統計調査より)です。産地の直売所や、スーパーの産直コーナーなどで購入することができます。

購入時のポイント！

- ・『原木栽培』の表示があるもの。
- ・カサの開き具合が6~8割程度で肉厚なもの。
- ・軸は短めで太いもの。
- ・カサの裏側のひだがきれいな白色のもの。



植菌したところ

原木しいたけの調理方法

和食だけでなく、洋食や中華など様々な料理に利用できます。

原木しいたけは風味が良いので、素材を楽しむシンプルな料理がオススメです。



保存方法

すぐ食べる場合でも冷蔵庫で保存してください。たくさん購入したときは、食べやすいサイズにカットしてから冷凍保存し、自然解凍はせず、冷凍した状態で調理するのがオススメです。

しいたけのみそマヨ焼き



レシピ
大◎科

レシピ提供：味の素株式会社

材料(2人分)

- ◆しいたけ(大)：4枚
- ◆「ピュアセレクト マヨネーズ」：大さじ2
- ◆みそ：小さじ1

作り方

- 【1】しいたけは石づきを取り、軸の部分はみじん切りにする。
- 【2】ボウルに「ピュアセレクトマヨネーズ」、みそ、【1】のしいたけの軸を入れて混ぜる。
- 【3】オーブントースターの天板に【1】のしいたけのカサの内側を上にして並べ、【2】のみそマヨをのせ、オーブントースターで3分ほど焼く。

<ポイント！> 原木しいたけで作るのがおすすめです。

※ 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。