



食材王国みやぎ通信 2019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
「春告げ野菜」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。

【春告げやさい】 主な産地：南三陸町

「南三陸春告げやさい」とは？

南三陸地域では昔からコウナゴのことを春告げ魚、ウグイスのことを春告げ鳥と呼んで親しんできました。これにちなみ、冬から早春に栽培される野菜を「南三陸春告げやさい」と名付けJA南三陸がPRしています。春立ちなばな、なばな、アスパラ菜、ちぢみほうれんそう、ちぢみゆきな、ちぢみ小松菜、ふきのとうの7品目、12月～3月に「春告げやさい」として包装され出荷されています。



「南三陸春告げやさい」7品目の紹介

○春立ちなばな
主に茎葉を食し、歯切れの良い食感が特徴です。味は甘くてクセがなく、とても美味です。



○なばな
鮮やかな若草色で、開花直前の花蕾と周りの茎葉を食します。花蕾のほろ苦さが特徴です。



○アスパラ菜
花蕾の食感がアスパラガスに似て柔らかく、甘みがあります。



○ちぢみほうれんそう
冬の寒さに当てる「寒じめ栽培」により、ぎゅっと葉が引き締まり甘みが凝縮され、糖度は8以上となります。



○ちぢみゆきな
寒さに当たって甘みいっぱいの寒じめゆきなです。葉肉が厚く食感が良く、おひたしや炒め物に適しています。



○ちぢみ小松菜
食べたときの歯ざわりが良く、甘みがあり、おひたしや炒め物に適しています。



○ふきのとう
春の息吹を感じさせる香りとおほろ苦さが自慢です。ふきのとうを原料にした「ぼっかけみそ」がよく知られています。



選び方のポイント

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、つぼみが揃っているものを選びましょう。購入後できる限り速やかに調理し、保存する際は新聞紙に包んで、冷蔵庫内に立てて保存しましょう。

春告げ野菜とトマトの スパニッシュオムレツ



材料(4人分)

- ◆菜花類：1/2束
- ◆ベーコン：2枚
- ◆卵：4個
- ◆カゴメアンナマンマ トマト&バジル：適量
- ◆筍(水煮缶詰)：1本
- ◆オリーブ油：大さじ1
- ◆粉チーズ：大さじ2
- ◆塩：少々
- ◆黒こしょう：少々
- ◆新玉ねぎ：1/2個

作り方

- 【1】菜の花は茹でて食べやすい大きさに、玉ねぎは薄切り、筍・ベーコンは短冊切りにする。
- 【2】ボウルに(B)の材料を混ぜ合わせておく。
- 【3】小さめのフライパンにオリーブ油をひき、【1】の材料を炒める。油が全体に回ったら【2】を流し入れ、全体をかき混ぜる。半熟状になったら、大きめのお皿を使って反対面も3分ほど焼く。
- 【4】切り分けて、カゴメアンナマンマ「トマト&バジル」をお好きなだけかけてお召し上がりください。



【メカジキ】 主な産地(水揚げ漁港): 気仙沼

メカジキの分類

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。カジキ類はカジキマグロと呼ばれることがありますが、突出した吻をもつことと、胸ビレがマグロより下部にあることから、マグロ類とは区別されます。マグロ類がスズキ目サバ科なのに対しカジキ類はメカジキ科とマカジキ科に属します。



伝統的な漁獲方法

メカジキの水揚げは宮城県が日本一(平成28年)です。大部分がはえ縄漁で漁獲されますが、伝統的な漁法「突きん棒漁」でも漁獲されます。テレビなどで紹介されているこの突きん棒漁は、船の先端の舳先(へさき)に立ち、突きん棒という長い銚(もり)を泳いでいるメカジキに突き刺す漁法です。



美味しい時季と食べ方

メカジキの産卵盛期は2~8月で、産卵期に向かう秋から冬にかけて脂が乗り、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です。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。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。



選び方

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り、張りがあるものを選びましょう。黄・褐色がかっているものは、鮮度が落ちている証拠です。血合いが付いている場合は、赤く鮮やかなものを選んで下さい。血合いが茶色っぽくなっているものは、鮮度が落ちています。

メカジキのカレーソテー



出典: キリンビールホームページ「キリンレシピノート」

材料(2人分)

- | | | |
|-----------|-------------|-------------|
| ◆メカジキ: 2枚 | ◆パン粉: 大さじ4 | ◆カレー粉: 小さじ1 |
| ◆砂糖: 小さじ1 | ◆塩・こしょう: 少々 | ◆粉チーズ: 適量 |
| ◆バター: 1cm | ◆油: 大さじ1 | ◆きゅうり: 適量 |

作り方

- 【1】パン粉とカレー粉と砂糖をボウルに入れ、泡立て器などでよく混ぜ合わせておく。
- 【2】メカジキはひと口サイズに切り分け、塩・こしょうをふってから【1】に入れ、表面にまんべんなく粉をつける。
- 【3】フライパンにバターと油を熱して【2】のメカジキを入れ、焼き色がついたら裏返して蓋をし、蒸し焼きにする。
- 【4】お皿に盛って粉チーズをかけ、千切りにしたきゅうりを飾ってできあがり。

※ 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。