



# 食材王国みやぎ通信 2015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  
「はくさい」と「エノキタケ」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。

【はくさい】 主な産地: 岩沼市, 名取市, 加美町, 登米市, 仙台市ほか

## 全国へ広まった「はくさい」の歴史

はくさいは英語でチャイニーズキャベツといわれ、中国が栽培種の出産地。日本での採種は、20世紀初めに中国から導入された種子をもとに、当時の宮城農学校の教諭が試作したのが始まりといわれています。他のアブラナ科植物と交雑しないように、松島湾内の島(馬放島)で採種に成功したことで「松島白菜」と名付けられました。

それとは別に、渡辺採種場(現:美里町)では、独自に中国から輸入したハクサイを材料に品種改良し、「松島純一号」「松島純二号」などの良質な種子の育成に成功(桂島で採種)。大正末期から昭和初期にかけては全国に市場を広げ、「仙台白菜」として一世を風靡しました。一般の白菜と比べると、「松島純二号」などの伝統的な白菜は、芯の部分に厚みがあって甘く、生でも煮ても漬物でもおいしいので、ぜひ御賞味ください。



## 食材一口メモ

- 【選び方】外葉は色鮮やかで白い部分につやがあるもの、葉の巻きがしっかりして全体に固くしまって重いものを選びましょう。カットされている場合は断面が平らで膨らんでいないもの、根元の切り口が白いものを選びましょう。
- 【保存方法】秋冬期は新聞紙に包み、冷暗所で保存すれば、半月は持ちます。葉菜類の中では栄養成分の減少が少ないですが、横にすると呼吸量が増加し品質低下を招くので立てて保存しましょう。また、ぬれると傷むので、新聞紙の中側がぬれてきたら取り換えましょう。



## はくさいと鶏肉のぽんバター煮



### 材料(2人分)

- ◆はくさい: 1/4個 ◆鶏もも肉: 小1枚 ◆ベーコン: 2枚 ◆塩: 少々
- ◆こしょう: 少々 ◆オリーブオイル: 大さじ1と1/2
- <調味料>
- ◇水: 1カップ ◇ミツカン 味ぽん®: 大さじ2 ◇バター: 15g
- ◇こしょう: 少々

### 作り方

- 【1】白菜は芯をつけたまま、縦半分に分けて洗い、水気をきる。鶏肉は小さめに切って塩、こしょうをふる。ベーコンは7~8mm幅に切る。
- 【2】フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏肉の皮面を下にして並べて、焼き色がついたら、ベーコンを加え炒め合わせて皿に取り出す。
- 【3】【2】のフライパンに白菜の断面を下にして焼き付け、焼き色がついたら裏返す。【2】を白菜の上から戻し入れ、<調味料>を加える。ふたをして、中火で8分ほど蒸し煮にする。

レシピ提供: 株式会社ミツカン

**【エノキタケ】** 主な産地:加美町, 川崎町

## 古くから食用されてきたエノキタケ

エノキタケはアジア, ヨーロッパ, アフリカなど世界に広く分布するキシメジ科のきのこ。日本にも自生しており, 晩秋~春にカキ, エノキ, コナラ, ヤナギ等の広葉樹の枯れ木や切り株に発生し, 古くから食用とされてきました。江戸時代までは栽培の技術がなく, 天然のものが食されていたようです。明治時代になると原木による栽培が行われるようになり, 昭和初期には, おがくずを使った菌床栽培を暗室で行うことで, 現在のような白くて長いエノキタケが生産されるようになりました。一般に普及したのは1960年代になってからです。



野生のエノキタケ

## みやぎのエノキタケ

本県のエノキタケの生産量は約1,700t(全国8位)。加美町と川崎町の5つの法人で, 周年栽培されています。

エノキタケは, きのこ類の中でも生産量が最も多く, 年中どこでも購入できる身近な食材です。サッと加熱するとシャキシャキとした歯ごたえが楽しめ, じっくり煮るとトロリとした食感になります。グルタミン酸やグアニル酸といった旨み成分を含み, 加熱することでグアニル酸が増えるため, 鍋物や炒め物にぴったり。いろいろな料理でお楽しみいただけます。



菌床栽培のエノキタケ

## 食材一口メモ

【選び方】全体がきれいな乳白色で張りがあり, カサが小さめで開いていないものを選びましょう。

【保存方法】パックされた状態のものは, そのまま冷蔵庫の野菜室へ入れましょう。全部使わない時は, 使う分だけを根元から裂き, 残りはラップに包んで保存しましょう。ただし, 日持ちがしないので2~3日で使い切りましょう。また, 冷凍も可能です。根元を切り落とし, 小分けして冷凍しておけば, 必要な分だけ取り出せ, 調理するときはそのまま使えるので便利です。

## まるごとエノキタケのステーキづくり



《参考》  
お好みで卵黄を載せても美味しいです。



レシピ提供:カゴメ株式会社

### 材料(2人分)

- ◆エノキタケ:1袋
- ◆豚ロース薄切り肉:6枚
- ◆塩・こしょう:各少々
- ◆小麦粉:少々
- ◆サラダ油:大さじ1

### <ケチャップだれ>

- ◇ガゴメトマトケチャップ:大さじ3
- ◇しょうゆ:大1
- ◇みりん:大さじ1
- ◇酒:大さじ1
- ◇水:大さじ2

### 作り方

- 【1】エノキタケは根元の茶色い部分を切り落とし, 残った根元も使う。根元は2cm長さの輪切りにし軽く小麦粉をふるう。
- 【2】豚肉は両面に軽く塩・こしょうをし, 小麦粉を軽くふるう。
- 【3】豚肉を広げてエノキタケを6等分してのせ, くるりと巻く。
- 【4】フライパンに油を中火で【1】の根元と【3】を焼き色がつくまで焼く。
- 【5】【4】に<ケチャップだれ>を回し入れ, とろみがつくまで煮詰める。

※ 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。