



食材王国みやぎ通信 2015年10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10月の食材は
「サンマ」と「マイタケ」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。

【サンマ】 主な水揚げ漁港：女川魚市場、気仙沼市魚市場など

秋を代表する味覚の1つ「サンマ」

宮城県のサンマの水揚げ量は、北海道に次いで第2位。特に、女川と気仙沼は全国有数の水揚げを誇っています。

サンマはロシア海域で餌を食べて成長し、秋に産卵のために南下して三陸沖を通過します。エサをたくさん食べて太り、脂肪もグンと増した美味しいサンマになっています。本県でのサンマの漁期はおおよそ9～12月で、10月に最盛期を迎えます。ぜひこの時期に、鮮度抜群の味をお楽しみ下さい。



塩焼きが一番人気

定番ですが、塩焼きが一番の人気です。また、腸をつけたまま焼くのもおすすめで、新鮮なものは内臓の味が良く、苦みも穏やかです。脂ののったものはお刺身で、少ないものは酢で締めたり、姿寿司などにするとよいでしょう。

食材一口メモ

頭の後ろから背中にかけて盛り上がり厚みのあるサンマは脂がのっており、腹部が銀色に光っていて、しっかりしているものは新鮮です。また、口先や尾の根もとが黄色いものは、脂がのって鮮度が高いともいわれています。



(出典：宮城県観光課)

サンマのから揚げ たっぷりねぎソース

レシピ提供：AJINOMOTO



材料(2人分)

- ◆サンマ：1尾 ◆「瀬戸のほんじお」：少々 ◆こしょう：少々 ◆片栗粉：適量
- ◆「丸鶏がらスープ」：小さじ1/2 ◆「AJINOMOTO ごま油好きのごま油」：大さじ1
- <A>
- ◆万能ねぎの小口切り：15g ◆しょうがのすりおろし：小さじ2
- ◆にんにくのすりおろし：小さじ2 ◆いり白ごま：小さじ1 ◆黒酢：大さじ2
- ◆しょうゆ：大さじ1 ◆砂糖：大さじ1・1/2 ◆AJINOMOTO サラダ油：適量

作り方

- 【1】サンマは三枚におろし、3等分に切る。塩・こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶし、180℃に熱した油で揚げる。
- 【2】ポウルに「丸鶏がらスープ」、ごま油、<A>を入れ、よく混ぜ合わせ、ねぎソースを作る。
- 【3】器に【1】のさんまを盛り、【2】のねぎソースをかける。



【マイタケ】 主な産地: 大和町, 登米市, 栗原市, 石巻市など

マイタケの歴史

マイタケは現在では名の知れたなじみ深いキノコですが、昭和50年ごろに人工栽培技術が確立するまでは、東北地方を中心に珍重されていました。天然のマイタケは少ししか採れなかったことから、高価で幻のキノコともいわれ、マツタケに並ぶものとして評価されていました。

平成に入ってから、大規模なマイタケ専門企業によって大量生産ができるようになり、買い求めやすい価格になったことから、家庭にも定着しました。

独特の香りと歯触りが人気

マイタケは、独特の香りや歯触り、旨味が人気。一般に流通しているものは人工栽培によるもので、天然のものと比べると、軟らかく香りは少ないですが、傘の部分が大きいのが特徴です。

マイタケは新潟県産が国内の約6割を占めますが、本県でも規模は小さくとも通年で生産されており、平成26年度の生産量は約120トン(全国第14位)です。天然に近い栽培方法(原木栽培や菌床露地栽培)を行っている生産者もあり、煮ても揚げても炒めても美味しく、和洋中を問わず様々な料理で楽しむことができます。

食材一口メモ

【選び方】: 傘部は肉厚で色が濃い茶褐色のもの、軸は白く張りのあるものを選びましょう。

【保存方法】: ラップや新聞紙などに包んで、冷蔵庫の野菜室に入れて保存しましょう。

水気が付いていると痛みやすくなるので注意しましょう。また、食べきれない場合は冷凍保存が可能です。

＜天然もの＞



＜人口栽培もの＞



マイタケの秋野菜のかきあげ

出典: キリンビールホームページ
「KIRINおつまみ道場」



＜天つゆ＞

- ◆だし: 150ml
- ◆砂糖: 小さじ1と1/2
- ◆薄口しょうゆ: 大さじ1
- ◆みりん: 大さじ1
- ◆しょうゆ: 小さじ1と1/2

材料(2人分)

- ◆マイタケ: 1/2パック
- ◆ごぼう: 1/3本(30g)
- ◆にんじん: 1/6本
- ◆むき栗: 4個
- ◆三つ葉: 6本
- ◆大根・しょうが: 適量
- ＜衣＞ ◆卵黄: 1/2個
- ◆薄力粉: 75g
- ◆冷水: 100ml

作り方.....

- 【1】マイタケは細かくばらし、ボールに入れる。熱湯を注ぎ、ラップをしてしばらく置いてアクを取る。
- 【2】ごぼうは笹がきに、人参は細切りにする。栗は角切りにし、三つ葉は2cm幅に切る。
- 【3】菊花は、酢を少々入れたお湯でゆでて冷水で冷ます。冷めたら水気を絞る。
- 【4】衣の材料を混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やして置く。
- 【5】大根・生姜はおろして軽く水気を切っておく。
- 【6】天つゆの材料を鍋に合わせ入れ、ひと煮立ちさせる。
- 【7】【1】～【3】をボールに入れ、【4】を混ぜる。浅い玉杓子ですくい、170℃くらいの油でからっと揚げる。(両表面を箸でたたきかりっとするまで揚げる。)
- 【8】器に盛り、【5】・【6】を添える。

※ 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。