



食材王国みやぎ通信 2015年11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11月の食材は
「宮城米」と「はくさい」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。

【宮城米】

主な産地: 県内全域 <※作付面積の大きな地域...登米市・大崎市・栗原市>

新米がうまい季節です！

つやつやで、香りがよく、ふっくらと炊きあがる新米。今年もおいしい新米の季節を迎えています。

宮城県の水稲作付面積(H26)は約7万ha(全国第5位)、収穫量は約40万t(全国第6位)。たくさん獲れるだけでなく、おいしい米の産地として全国的にも有名です。そのルーツをたどると、藩祖・伊達政宗の大規模な米作の拡大政策によるもので、結果、江戸で「本場の米」と言えば「仙台米(本石米)」を指すようになったといわれています。



お好きな宮城米をどうぞ！

本県のうるち米の品種別作付面積(H26)は、第1位が「ひとめぼれ」(約80%)と圧倒的に多く、2位が「ササニシキ」、3位が「まなむすめ」、4位が「つや姫」、以下「コシヒカリ」の順になっています。どんな食材や料理とも相性がよいお米ですが、特に新米は格別。人それぞれ硬さや味などの好みは違いますので、ぜひ、この時期にいろいろな品種をお楽しみください。

【ひとめぼれ】



生まれは宮城県古川農業試験場ですが、全国各地で栽培されています。本県の気候風土に合わせて育成された品種で、今年誕生25周年を迎えます。粘り・つや・うまみ・香りのトータルバランスが良いお米です。

【プレミアムひとめぼれ みやぎ吟撰米】



見た目のつや、粒の揃い、甘み、食感など、おいしさを追求する厳しい基準をクリアした「ひとめぼれ」の最上級品。数量が少ない希少なお米です。

【ササニシキ】



昭和38年に育成された宮城を代表する品種。栽培が難しいことなどから作付面積が減少しましたが、近年復活をかけた生産拡大の取組が行われています。炊き上がりの香り、粘り、色つやもよく、あっさりとした食感が特徴。寿司店などで人気があります。

【つや姫】



お隣の山形県で育成された品種で、宮城県でも作付けが増えてきました。光沢、白さが優れ、粒が揃っているのが特徴です。

シンガポールチキンライス

レシピ提供: AJINOMOTO



作り方.....

【1】鶏肉は塩をふる。Aを混ぜ合わせてたれを作る。玉ねぎはみじん切りにする。
【2】フライパンに油、にんにく、しょうがを入れて中火で炒める。香りが出てきたら【1】の玉ねぎを加え、しんなり透き通るまで炒めて取り出しておく。
【3】米は洗って炊飯器に入れ、1合の目盛りより少なめの水を加え、(2)の玉ねぎ、「丸鶏がらスープ」を加えて溶かす。上に【1】の鶏肉を皮目を上にしてのせ、普通に炊く。
【3】炊き上がったら、鶏肉を取り出し1cm幅のそぎ切りにする。ご飯は全体を混ぜ合わせる。器にご飯を盛り、鶏肉をのせ、薄切りにしたトマト、きゅうり、パクチーを添え、【1】のたれを添える。

材料一人分

- ◆米 : 1合
- ◆水 : 適量
- ◆鶏もも肉 : 1/2枚
- ◆瀬戸のほんじお : 少々
- ◆玉ねぎ : 1/4個
- ◆にんにくのみじん切り : 1/2片分
- ◆しょうがのみじん切り : 1/2かけ分
- ◆丸鶏がらスープ : 小さじ2
- ◆AJINOMOTO サラダ油 : 小さじ2
- ◆トマト : 適量
- ◆きゅうり : 適量
- ◆パクチー : 適量
- <A> ◆しょうがのすりおろし : 1/2かけ分
- ◆しょうゆ : 小さじ2
- ◆酢 : 小さじ1
- ◆AJINOMOTO ごま油好きのごま油 : 小さじ1/2
- ◆砂糖 : 小さじ1/2



【はくさい】 主な産地: 岩沼市, 登米市ほか

葉が柔らかで甘みのある『仙台白菜』

はくさいは英語でチャイニーズキャベツといわれ、中国が栽培種の本産地。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。



<仙台白菜>

はくさいの選び方と保存方法

外葉は色鮮やかで白い部分につやがあるもの、また葉の巻きがしっかりして全体に固く重く選んでみましょう。葉先が枯れているものは、霜にあたったもので味が充実しています。カットものは芯の断面が平らで膨らんでおらず、根元の切り口が白いものが新鮮です。

保存は、秋～冬は新聞紙に包んで冷暗所に置けば、半月程度は持ちます。横にすると呼吸量が増加して品質低下を招くので、立てて保存しましょう。また、新聞紙の内側がぬれてきたら傷むので、新しいものに換えましょう。カットものは冷蔵庫に入れて早めに使いましょう。

トピックス

「仙台白菜」をテーマに、農業復興を後押しする『みんなの新しいふるさとプロジェクト』(主催:全農宮城県本部ほか)での生産や、今年で3回目となる「仙台白菜で作るキムチフェスティバル」(主催:駐仙台大韓民国総領事館ほか)なども開催されています。

はくさいと牡蠣のグラタン

出典:キリンビールホームページ「KIRINおつまみ道場」
レシピ提供:レストラン『Beaux(ポウズ)』オーナーシェフ 狐塚俊一



材料(2人分)

- ◆はくさい : 2枚
- ◆ほうれん草 : 50g
- ◆白ワイン : 50ml
- ◆ホワイトソース(市販のもの) : 50g
- ◆粉チーズ : 大さじ2
- ◆塩 : 適宜
- ◆牡蠣 : 100g
- ◆しめじ : 30g
- ◆生クリーム : 100ml
- ◆バター : 小さじ1
- ◆こしょう : 適宜

作り方.....

- 【1】はくさい、ほうれん草はゆでて冷水に取り、よく絞って食べやすい大きさに切っておく。
- 【2】牡蠣は軽く洗って汚れを落とし、塩・こしょうして鍋に入れる。
- 【3】しめじは石づきをとって小分けにし、【2】の鍋に入れて白ワインを加える。
- 【4】中火にかけて3分ほど加熱して煮汁を残して牡蠣としめじを取り出します。
- 【5】耐熱皿にほうれん草を敷き、はくさいを入れて【4】の牡蠣としめじをのせる。
- 【6】【4】の煮汁に生クリーム、ホワイトソースを加えとろみがつくまで煮詰め、塩・こしょうで調味する。
- 【7】火を止めて粉チーズ大さじ1とバターを加えてよく合わせ、【5】に上から回しかける。
- 【8】残った粉チーズ大さじ1をふりかけて200℃ぐらいに予熱しておいたオーブンに入れる。
- 【9】表面に香ばしく焼き色がつけば焼き上がり。

※ 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。