



食材王国みやぎ通信 2015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
「ちぢみゆきな」と「ホタテガイ」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。

【ちぢみゆきな】 主な産地：名取市，岩沼市ほか

寒さで甘みが増す美味しい時期

「ちぢみゆきな」は宮城県を中心に栽培されている野菜です。中国野菜のターサイが原種といわれ、仙台で栽培されているうちに今の形になったといわれています。葉は濃い緑色で細かく縮れ、少し厚みがあります。収穫時期は11月頃から3月頃までですが、寒くなり霜にあたると「ちぢみ」が一層進み、特に12月から2月頃は甘さも増して美味しくなります。



ブランド向上に向けた取り組み

ちぢみゆきは、近年県外でも量販店や消費者の認知度が向上し、引き合いが多くなっています。JA全農みやぎでは、出荷する時期を寒さにしっかりとあたる12月下旬からとすることや、県統一のパッケージを使うことなどにより、ブランド力の向上を図っています。



選び方・保存方法

選ぶときは、葉が濃い緑色でシャキッとしているもの、厚みがあるものを購入しましょう。大きく育ちすぎたものは葉柄の部分が筋っぽくなっている場合があるので注意しましょう。

保存するときは、乾燥しないように湿らせた新聞紙などに包み、袋に入れて、冷蔵庫の野菜室に立てて入れましょう。多い場合は、さっと下茹でし、小分けしてから冷凍しておくとい良いでしょう。

ちぢみゆきなのキッシュロレーヌ

レシピ提供：ハウス食品株式会社

材料(8人分)

- ◆ちぢみゆきな：1/2束(150g) ◆冷凍パイシート：1枚(200g)
 - ◆ベーコン：2枚(40g) ◆卵：4個 ◆生クリーム：1箱(200ml)
 - ◆牛乳：1/2カップ ◆グリュイエールチーズ(かたまり)：100g
 - ◆GABAN ナツメグ<パウダー>：少々 ◆塩：少々
- ※ グリュイエールチーズの代わりに「とろけるチーズ」でもOKです。

作り方

- 【1】パイ生地を麺棒でのばし、キッシュ型(直径21cm)に敷く。余分なところは切り取る。
- 【2】ベーコンを1cm幅に切り、カリカリにいため、ペーパータオルで脂をきっておく。ちぢみゆきはゆでて水けをしぼり2cm幅に切る。グリュイエールチーズをすりおろしておく。
- 【3】ボールに卵を割り、生クリーム、牛乳、ナツメグ、塩を加えてよくかき混ぜ、グリュイエールチーズを入れて混ぜる。
- 【4】【1】に【2】のベーコン、ちぢみゆきなを入れ、【3】を流し入れ、220℃で15分、160℃でさらに30分～35分焼く。



【ホタテガイ】 主な産地: 雄勝湾, 女川湾, 志津川湾

宮城を代表する浜の幸「ホタテガイ」

全国的には北海道、青森県が有名ですが、本県では「みやぎの浜の幸12選」に選ばれており、カキ、ノリ、ギンザケに並ぶ主要な養殖水産物の1つです。栄養豊富な親潮に育まれた本県産ホタテガイは、多くが活貝として出荷され、県内外の消費者の皆様に食していただいています。



養殖方法

県内でのホタテガイは、牡鹿半島以北の養殖漁場で生産されています。南三陸町歌津地区や石巻市雄勝東部地区等では、天然採苗から生産されていますが、他の地域ではある程度成長した貝(半成貝)を県外から購入し、右の写真のように海中に垂下して養殖生産されています。



食べ方いろいろ

新鮮なホタテガイの貝柱はお刺身がおすすめですが、貝柱以外にもヒモ(外套膜)や生殖腺(精巢, 卵巣)もおいしく食べられます。また、貝焼きバター炒めやグラタン等、いろいろな料理でお楽しみいただけます。

養殖復活宣言!

本県のホタテガイ養殖漁場は東日本大震災により大変な被害を受けましたが、たくさんの皆様の応援やご協力により、出荷ができるようになりました。震災前比べると、まだまだ生産量は少ないですが、おいしいホタテガイを消費者の皆様にご提供するため、生産者の方々は一生懸命がんばっています。ぜひ、ご賞味ください。

ホタテガイのブルゴーニュ風

レシピ提供: ハウス食品株式会社



材料(1皿分)

- ◆湯でホタテ(10g×6個): 80g
- ◆ほうれん草(ゆで)(2cm長さ): 30g
- ◆パン粉: 5g
- ◆フランスパン(スライス6枚): 30g
- ◆バター: 6g
- ◆レモン(くし型1/8): 15g
- ◆ハウス特選にんにく: 8g
- ◆パセリ: 2g
- ◆レモン汁: 2g
- ◆白ワイン: 40g

作り方

- 【1】バターでホタテをソテーし、白ワインをふる。
- 【2】「ハウス 特選にんにく」を加えて炒める。
- 【3】パセリ、レモン汁を加えて炒める。
- 【4】エスカルゴ皿にほうれん草をしき、③のほたてを汁ごと乗せる。
- 【5】パン粉をかけ、パン粉に焦げ目がつくまで焼く。
- 【6】皿にのせ、バケット、レモンを添える。

※ 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。