



食材王国みやぎ通信 2015年4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4月の食材は
「ギンザケ」と「タケノコ」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。

【ギンザケ】 主な産地:南三陸町, 女川市, 石巻市

「宮城のギンザケ」に注目！

本県のギンザケの魅力は、刺身で食べられる品質と鮮度、そして原卵の由来や稚魚の成育場所、飼料、漁場など出荷されるまでの生産履歴が確認できる安全性です。

震災により養殖いけすや加工施設などの生産基盤が壊滅的な被害を受けましたが、関係者の懸命な努力によって予想以上に復旧が進み、平成26年シーズンには震災前の約9割まで生産量が回復しました。今シーズンも旬の時期を迎えています。

なぜ宮城でギンザケの養殖？

ギンザケは北米原産の魚ですが、30年以上前に志津川(現 南三陸町)の漁業者によって、日本で初めて養殖が開始されました。三陸沿岸の海は清浄でギンザケの生育に適した水温であり、またリアス式海岸の切り込んだ内湾は静穏なため養殖に向いていたようです。

現在では全国一の生産地となり、国内の9割を超えるギンザケが本県で養殖されています。



今が旬！ぜひ味わって！

本県のギンザケは3月末頃から7月末までは生鮮で、それ以降は冷凍で流通します。ほどよく脂ののったギンザケは、お刺身やカルパッチョなど生で食べる今が一番のおすすめ。もちろん焼いてもお鍋でもそのおいしさを楽しむことができます。和洋中と幅広い料理でお試ください。

ギンザケのムニエル サルサソース

レシピ提供:カゴメ株式会社



材料(4人分)

<サルサソース>

- ◇基本のトマトソース295g:1缶
- ◇玉ねぎ:1/2個
- ◇パプリカ:1/2個
- ◇きゅうり:1本
- ◇塩:小さじ1
- ◇レモン汁:大さじ1
- ◇こしょう:少々
- ◇タバスコ:適量

作り方

- 【1】ギンザケは塩・こしょうをし、5分ほど置き水気をよく拭き取る。小麦粉をうすくまぶす。
フライパンに油を熱し、弱火～中火でじっくりと火を通す。
- 【2】アボカドはスライスする。
- 【3】<サルサソース>を作る。
野菜は5mm角程度の粗みじん切りにし、玉ねぎは水にさらして水気を切る。
全ての材料を混ぜ合わせる。
- 【4】食べる直前に【1】にアボカドをのせ、【3】をたっぷりかける。

材料(4人分)

- ◆ギンザケ・切り身:4切れ
- ◆塩・こしょう:各少々
- ◆白ワイン:大さじ2
- ◆小麦粉:適量
- ◆オリーブ油:大さじ1
- ◆アボカド:1個

【タケノコ】 主な産地: 石巻市, 名取市, 大崎市

みやぎの春の味わい「タケノコ」

一般的に流通しているタケノコは「孟宗竹(もうそうちく)」。中国が原産地で、日本へは江戸時代中頃に渡り、全国に広まったとされています。大正時代以降、栽培が急激に進み、宮城県は「孟宗竹」の北限といわれ、4月中頃から5月にかけて多く出回ります。震災前に県内一の産地であった丸森町では、福島第一原子力発電所事故の影響により出荷制限を受けていましたが、昨年やっと一部地域が解除となり、他の地区も解除に向け努力が続いています。太くてやわらかく、香りが高い春の味「タケノコ」を、ぜひご賞味下さい。

鮮度が大事！すぐ茹でてアク抜きを！

竹の地下茎から出てくる若芽がタケノコ。掘り立ては生でも食べられますが、そうでないものは米ぬかや米のとぎ汁で茹でてアク抜きをしてから調理します。タケノコにはえぐみのもととなる「シュウ酸」などが含まれ、時間が経つごとに増すので購入したらすぐにアク抜きをしましょう。

【アク抜きの方法】

沸騰したお湯に米ぬか(タケノコ1kgに対して1/2カップくらい。米のとぎ汁でも可)を入れ、皮付きのままタケノコ(先端3cmほどの部分を斜めにカットし、さらに縦に切り込みを入れたもの)を入れて1時間ほど弱火で茹でます。根元に竹串がスッと通れば、茹であがり。茹で上がったタケノコは水に浸して密封容器に入れ、冷蔵庫で保存しましょう。毎日水を入れ替えれば、1週間程度日持ちしますが、なるべく早めに使いきりましょう。



選び方のポイント

ずんぐりとした形で重みがあり、皮にツヤがあって、切り口のみずみずしいものが新鮮。頭の部分が緑色になったものは陽にあたり育ちすぎたもので、えぐみが強く固いものがあるため、避けましょう。また、根元の赤い斑点が少ないものを選びましょう。

タケノコのスパイシーチーズフライ



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: 料理家 村松りん ~RIN'S KITCHEN~

材料(2人分)

- ◆タケノコ: 1/2本
- ◆揚げ油: 適量
- ◆片栗粉: 適量
- 【A】
- ◇粉チーズ: 大さじ2~3
- ◇チリパウダー: 小さじ1/2
- ◇塩: 小さじ1/2~1/3
- ◇こしょう: 少々

作り方

- 【1】Aはバットなどの上であらかじめ混ぜておく。
- 【2】タケノコは半分の長さに切ってから、穂先はくし型切り、下半分は1~1.5cm厚さ程度のいちよう切りにして片栗粉をまぶす。
- 【3】170℃に熱した油で薄い揚げ色がつくまで揚げる。タケノコの油をよくきり、熱いうちにAを全体にからむようまぶす。