



食材王国みやぎ通信 2015年6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6月の食材は
「そらまめ」と「ホヤ」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。

【そらまめ】 主な産地: 村田町, 蔵王町, 栗原市など

初夏を告げる「そらまめ」

6月を代表する野菜「そらまめ」。本県のそらまめ栽培は、村田町で昭和10年代から始まったといわれ、長い歴史があります。5月末から7月上旬にかけて出荷されますが、6月中旬から下旬に多く出回ります。そらまめの生産や販売の方針は、県内の各JAが集まり、県下統一部会で決定されています。多く出荷されている京浜市場では、品質の良い「終わり初物」の産地として名を馳せています。ぜひ旬の県産そらまめを御賞味ください。



美味しさには鮮度が命！

ほのかな甘さと、やわらかな食感、彩り鮮やかな緑色が特長の「そらまめ」。父の日には野球を観戦しながら、ビール片手に茹でた「そらまめ」がおすすめ。味や栄養など品質が落ちるのが早いので、莢(さや)付きのものを使う分だけ購入してすぐに使い切ることで、また調理の直前に莢をむくことがポイントです。

そらまめは塩茹でのほか、混ぜご飯や炒め物、ポタージュなど各種料理で、味だけでなく視覚的にも楽しませてくれます。

食材一口メモ

【保存のポイント】 莢付きのままポリ袋に入れて冷蔵庫で保存すると、3日間程度は鮮度を保つことができますが、できるだけ早めに調理しましょう。

【茹で方のポイント】 たっぶりのお湯で1分半ほど茹でるのがちょうどよい加減です！岩塩などを少しつけて食すると、甘みが増して美味しいです。

そらまめミックスビーンズサラダ



材料(2人分)

- ◆そらまめ: 20粒(60g) ◆いんげん豆の水煮缶: 50g
- ◆パプリカ(赤): 1/2個(60g) ◆ツナ缶・小・汁をきって: 1/2缶(30g)
- <A> ◇玉ねぎ・みじん切り: 大さじ2(20g) ◇酢: 小さじ1
- ◇ピュアセレクト マヨネーズ: 大さじ1/2 ◇粒マスタード: 小さじ1/2
- ◇AJINOMOTO オリーブオイル エクストラバージン: 大さじ1/2
- ◇瀬戸のほんじお: 少々 ◇こしょう: 少々

作り方

- 【1】そらまめは、薄皮に包丁で切れめを入れる。パプリカは1cm角に切る。
- 【2】塩(分量外)を加えた熱湯に、【1】のそらまめを入れ、約1分ゆでて取り出す。残りの湯に【1】のパプリカを加え、サッとゆでてザルに上げる。
- 【3】Aを混ぜ合わせ、薄皮をとったそらまめ、パプリカ、いんげん豆、ツナ缶を加え混ぜ合わせ、味を調える。

レシピ提供: AJINOMOTO

【ホヤ】

主な産地：牡鹿半島以北

今年もホヤの水揚げ開始

独特の外見に対して、むき身は肉厚で柔らかく凝縮された味が格別な「ホヤ」。ホヤの養殖は明治38年頃に唐桑町(現：気仙沼市)で始まったといわれ、震災前は、牡鹿半島の太平洋側を中心に、全国の約8割を占める生産量を誇っていました。

残念ながら東日本大震災による大津波により、養殖施設は全て崩壊。収穫まで約3年かかるホヤは、震災後、養殖物の残りや天然物がわずかに出荷されていましたが、昨年からやっと本格的な出荷が開始されました。今年も水揚げが始まり、旬の時期を迎えています。



みやぎの夏の味覚

ホヤは、甘味に加えて、酸味、苦味、塩味、旨味の「五つの味」があるといわれています。冬の産卵後に身を太らせ、藤の花が咲く6~7月が最も大きくなります。

獲ったばかりのホヤは、すぐに海水で洗って食べるのが最も美味しいといわれるほど、新鮮さが命。刺身や酢の物、和風サラダなど、生で食べるのが一番のおすすめ。食べた後に水を飲むと、口の中に甘く爽やかな味わいが広がりますので、ぜひお試しください。

全国一の生産量と消費量を誇るホヤ

「海のパイナップル」と称され、「みやぎのさかな10選」にも選ばれているホヤ。震災前は、国内だけでなく、韓国や中国へも多く輸出されていました。現在は韓国との取引が停止になっているので、生産者も事業者も販路や消費拡大に向けて様々な取り組みをしています。旬の美味しさを閉じ込めた一次加工品から、塩辛、蒸しホヤなどの加工品まで新しい商品開発も行われ、人気も高まっていますので、ぜひお買い求めください。

選ぶ際は、殻付きの場合は赤色が強く硬いもの、剥き身の場合はオレンジ色が鮮やかでつやのあるものがおすすめです。

ホヤのトリッパ風トマト煮



レシピ提供：KAGOME

材料(4人分)

- ◆ホヤ(可食部)：400g
- ◆セロリ：1本
- ◆オリーブ油：大さじ1
- ◆にんにく：1片
- ◆カゴメ基本のトマトソース(295g)：1缶
- ◆鷹の爪：1本
- ◆パセリ：適量
- ◆白ワイン：大さじ2

作り方.....

- 【1】ホヤは殻から取り出し、流水できれいに洗う。水気をふき取り大きめの一口大に切る。セロリは短冊切りにする。
- 【2】フライパンにオリーブ油、潰したにんにくを入れ、香りがたったら割って種を出した鷹の爪を入れる。
- 【3】【1】のセロリ、ホヤの順に炒め、白ワイン、基本のトマトソースを加え弱火で約10分~15分煮込む。最後に塩・こしょうで味をととのえ、パセリを散らす。

※ 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。