

食材王国みやぎ通信 2015年7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7月の食材は
「スルメイカ」と「ミズナ」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。

【スルメイカ】 主な産地:石巻港, 女川港

真夏の旬の食材

宮城県で水揚げされるイカには、「スルメイカ」、「ヤリイカ」、「ジンドウイカ」など様々あります。その中でも「スルメイカ」の水揚げ量は最も多く、夏が旬。歯ごたえと甘みがあり、刺身など生で食べるのが一番のおすすめです。その他、煮物、焼き物、炒め物、揚げ物など、調理法を選ばない優れたもの。また、水産加工品としても人気が高く、塩辛の他、一夜干しも好評です。

スルメイカの寿命は1年！

太平洋側で水揚げされる「スルメイカ」は、12月から3月にかけて東シナ海で生まれ、黒潮に乗って太平洋側を回遊しながらプランクトンを食べて成長し、東北の海で釣りや沖合底びき網漁業で漁獲されます。スルメイカなどのイカ類は、深海に棲むダイオウイカなどを除いて、寿命が約1年。成長、成熟、そして産卵後、次の世代を残して死んでゆきます。1年で体長30~40cmとなり、成長がとても早いです。



食材一口メモ

スルメイカは皮の色が黒く、そして身に張りや弾力があり、胴体がへこんでいないものを選びましょう。目は黒く澄んで盛り上がっているものが新鮮です。鮮度の良いスルメイカは、ワタも魅力です。

イカのガーリックぽん炒め



レシピ提供: mizkan

材料(2人分)

- ◆イカ:1ぱい
- ◆ピーマン:1個
- ◆にんにく:1片
- ◆赤とうがらし:1本
- ◆オリーブオイル:大さじ1
- ◆ミツカン味ぽん®:大さじ2

作り方

- 【1】イカは内臓を取り、1cm幅に切る。ピーマンは縦に1cm幅に切る。
- 【2】にんにくは薄切り、赤とうがらしは種を取り、輪切りにする。
- 【3】オリーブ油で【2】を炒め、香りが出たら強火にし、【1】を加えて炒め、「味ぽん」を回しかけて一混ぜして火を止める。

【ミズナ】 主な産地: 涌谷町, 美里町

みやぎの「ミズナ」

「ミズナ」はアブラナ科の野菜で別名“キョウナ(京菜)”とも呼ばれており、古くから京都で栽培され、漬け物やはりはり鍋などの鍋物用として、関西を中心に親しまれてきました。その後、サラダ用として生で食べるようになったことが、全国に広まったきっかけといわれています。

宮城県ではハウス栽培などでほぼ周年で出荷されており、生産面積は全国第10位、収穫量は第11位。県北の涌谷町や美里町で多く生産されています。

シャキシャキの食感が特徴

「ミズナ」は葉がひいらぎのようにギザギザしており、茎が柔らかくクセのない味わいで、シャキシャキとした食感が特長。和洋中を問わず幅広い料理に合うことから、家庭の食卓はもとより、外食メニューやお惣菜売り場での定番野菜として人気です。

生で食べる場合は、塩で軽くもむとしんなりして口当たりがソフトになり、また加熱するときにはあまり火を通しすぎないほうが、シャキシャキ感が残ります。ぜひご賞味ください。



食材一口メモ

【選び方のポイント】

葉が鮮やかな緑色で、茎につやのあるものを選びましょう。鮮度が落ちると、葉がしなびてきたり、色があせ黄色みを帯びてきます。

【保存のポイント】

濡れた新聞紙などに包み、ポリ袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で立てて保存しましょう。

ミズナのナムル



レシピ提供: AJINOMOTO

材料(2人分)

◆ミズナ: 200g

<A>

◇ねぎ・みじん切り: 大さじ3

◇にんにく・みじん切り: 少々

◇いり白ごま: 大さじ1

◇AJINOMOTO ごま油好きのごま油: 大さじ1/2

◇丸鶏がらスープ: 小さじ2

作り方.....

【1】ミズナは、サッと塩ゆでして水にとってしぼり、3cm長さに切る。

【2】【1】のミズナとAをあえる。