



食材王国みやぎ通信 2015年8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8月の食材は
「キュウリ」と「宮城野豚」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。

【キュウリ】

主な産地: 登米市, 石巻市ほか

夏バテ防止に「キュウリ」はいかが！

キュウリは成分の95%が水分で、体を冷やす効果があり、暑い夏にはかかせない食材の一つです。宮城県のキュウリ作付面積は全国第7位。県内には、登米市や石巻市など、生産規模の大きな国の指定産地が6箇所あり、一年中出荷されています。仙台市中央卸売市場における7～8月のキュウリ入荷量は、宮城県産が約8割を占め、一部は夏秋期を中心として京浜市場にも出荷されています。ぜひ旬の県産キュウリを食べて、暑い夏を乗り切りましょう。



暑い夏は「キュウリビズ®」で涼やかに♪

宮城県だけでなく、東北地方は夏秋キュウリの主産地。7～8月の東京都中央卸売市場の入荷量は東北6県で9割弱を占めています。そこで、JA全農福島が平成18年度に消費拡大のため「キュウリビズ®」という造語を活用し、首都圏でPR活動を始めました。その翌年はJA全農みやぎを含む4県で、さらに平成20年度からは東北6県合同で消費PRを行っています。夏はキュウリで「キュウリビズ®」！ぜひ広めてください。



食材一口メモ

- 【選び方のポイント】太さが均一で鮮やかな緑色であり、トゲが立ってハリとツヤのあるものを選びましょう。曲がったキュウリも鮮度や味、栄養に違いはありません。
- 【保存のポイント】急激な温度変化は苦味の原因になるので、冷やしすぎに注意しましょう。また、乾燥しないようにポリ袋に入れ、密閉せずにヘタを上にして立てて野菜室に入れておくと、4～5日は保存できます。

たたきキュウリ



レシピ提供: ハウス食品株式会社

材料(4人分)

◆キュウリ : 3本(300g)	◆塩 : 少々	◆みょうが : 1本
<a>		
◆しょう油 : 大さじ1	◆ごま油 : 大さじ1	◆酢 : 大さじ2
◆白ごま(炒りごま) : 小さじ1	◆砂糖 : 小さじ1	◆塩 : 少々
◆ハウス 料亭生しょうが : 小さじ1(5g)		

作り方.....

- 【1】キュウリは皮をむき、塩を全体に振り、10分ほどおく。水分をふき取り、すりこぎなどで軽くたたく。長さを4等分に切り、さらに縦半分に切る。
- 【2】<a>を混ぜ合わせ、【1】を加え、冷蔵庫で1～2時間冷やす。
- 【3】【2】に斜めに切ったみょうがを加えて混ぜる。

【宮城野豚(ミヤギノポーク)】

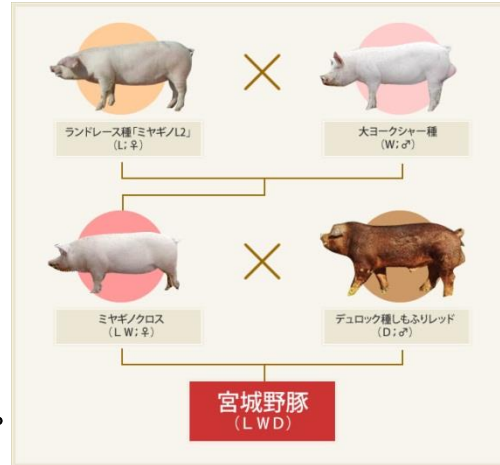
主な産地: 県内全域

豚の主な品種について

豚は、品種によって、繁殖性(産子数, 泌乳量), 産肉性(肉量), 肉質にそれぞれ特徴があります。バランスの良い豚を生産するために、日本では3品種を掛け合わせて「三元豚」を生産するのが一般的です。

【主な品種】

- ランドレース種: 繁殖性に優れ発育が良く, 赤肉率が高い。
- 大ヨークシャー種: 繁殖能力が高く, 赤肉と脂身のバランスがよい。
- デュロック種: 産子数はやや少ないが, 肉質が良く, 「赤豚」とも呼ばれる。
- パークシャー種: 産子数は劣るが, 肉質・脂肪質に優れ, 「黒豚」とも呼ばれる。



宮城県で育成した豚肉「宮城野豚」

きめが細かく, 光沢のある肉質と, やわらかくてコクがある風味が特徴の「宮城野豚(ミヤギノポーク)」。宮城県で改良したランドレース種「ミヤギノL2」と大ヨークシャー種を掛け合わせた「ミヤギノクロス」に, さらにデュロック種の「しもふりレッド」を掛け合わせたものです。

宮城県での豚の飼養頭数は約20万頭で, このうち豚肉として出荷されるのは年間約2万2千頭です。そのなかでも「宮城野豚」などの県の系統豚は約20%程度で, 飼養頭数が非常に少なく, 貴重な豚肉となっています。



【トピックス】

宮城野豚みのり: 「宮城野豚」の中でも仕上げ期の2ヶ月間, お米を与えて育てたもので, 旨味成分であるオレイン酸が増加し, 肉質もさらにやわらかくなったブランド豚です!



しもふりレッド: 宮城県で育成したデュロック種のブランド豚。「さし」の入る優れた肉質から純粋種でも出荷されています! しかし, 繁殖力が低く飼育が難しいため, 生産量は県内肉豚の1%弱ほどです。

豚のぽん酢しょうが焼き



レシピ提供: 株式会社ミツカン

材料(2人分)

- ◆豚肩ロース肉: 150g
- ◆キャベツ: 適量
- ◆ミツカン 味ぽん®: 大さじ3
- ◆砂糖: 大さじ1
- ◆サラダ油(炒め用): 大さじ1
- ◆トマト: 適量
- ◇おろししょうが: 大さじ1
- ◇ごま油: 小さじ1/2

作り方

- 【1】<調味料>を混ぜ合わせておく。付け合せ用のキャベツはせん切りに、トマトはくし形切りにしておく。
- 【2】フライパンのサラダ油を入れて熱し、豚肉を焼く。両面が焼けたら【1】を入れ、絡めるように焼く。
- 【3】お皿に付け合せの野菜と【2】を盛りつける。

※ 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。