



# 食材王国みやぎ通信 2015年9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9月の食材は  
「なし」と「カツオ」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。

【なし】 主な産地：蔵王町，利府町，角田市，美里町など

## 宮城の美味しい「なし」

なしは、りんごやももと同じバラ科の果樹。7世紀の「日本書紀」に栽培の記録が残されているなど、古くから日本にあった果物です。  
県内では、日本なしと西洋なしの両方が栽培されていますが、多くは日本なしで、各産地で様々な品種が栽培されています。時期によっていろいろな味を楽しめるのが魅力です。



- 幸水(8月下旬～): 果肉がやわらかく、甘く、ジューシー
  - 豊水(9月上旬～): 果肉がやわらかく、甘く、酸味のバランスがよい
  - 長十郎(9月中下旬～): 果肉がややかため、独特の歯ごたえと甘みがある
  - あきづき(9月中下旬～): 果肉がやわらかく、糖度が高く、ジューシー
  - 新高(10月中旬～): 酸味が少なく、みずみずしく甘い。果実が最大で1kgにもなる大型の品種
- ※品種名(出回る時期): 特徴

## おいしい果実の選び方・保存方法

### 【選び方のポイント】

- 軸が乾いていなく、果実表面に張りがあるて固くしまっているものを選びましょう。
- ◆青なし(二十世紀): みずみずしい緑色のものはシャキシャキしており、黄色みを帯びてくると甘味が強くなります。
- ◆赤なし(幸水や豊水): 薄い茶色の状態よりも、少し赤みがかった色のものが食べ頃です。

### 【保存のポイント】

シャキシャキとした食感と果汁を損なわないように、ビニール袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。  
1週間程度はおいしい状態が保てますが、早めに食べるようにしましょう。

## なしの肉巻き酢豚風



### 材料(4人分)

- ◆なし : 1/2個
  - ◆豚薄切り肉 : 8枚
  - ◆塩・こしょう : 各少々
  - ◆秋なす : 1本
  - ◆パプリカ : 1/2本
  - ◆小麦粉 : 適宜
  - ◆サラダ油 : 大さじ1
- <ケチャップソース>
- ◆カゴメマトケチャップ : 大さじ4
  - ◆なしのすりおろし : 大さじ2
  - ◆しょうゆ : 小さじ1
  - ◆水 : 大さじ2
  - ※ つけあわせ レタス・ミニトマト : 適宜

### 作り方

- 【1】梨と野菜はスティック状に切る。<ケチャップソース>の調味料はよく混ぜ合わせる。
- 【2】豚肉に塩・こしょうをし、【1】を巻き、全体に小麦粉をふるう。
- 【3】フライパン油を熱し、巻き終わりを下にして転がしながら全体を焼く。
- 【4】【3】に<ケチャップソース>を加えてふたをして1分ほど蒸し、全体を煮からめる。

レシピ提供: カゴメ株式会社

**【カツオ】** 主な水揚げ港：気仙沼市魚市場、石巻魚市場など

## 生鮮カツオ水揚げ18年連続で日本一！

本県のカツオは、三陸沖漁場を代表する魚で「みやぎのさかな10選」にも選ばれています。特に気仙沼市魚市場では、生鮮カツオの水揚げが18年連続日本一を誇っています。昨年は不安定な漁模様が続きましたが、今年はまとまった水揚げが続いています。

一本釣りやまき網で漁獲された近海ものは、冷凍されずに新鮮なまま港に入荷されるので、季節感のある食材として刺身やたたきなどに重宝されています。



## 秋限定！脂がのった「もどりカツオ」

秋に南下するカツオは「もどりカツオ」と呼ばれ、餌をたっぷり食べ、脂がのっています。このため、歳時記では青葉の頃の「初カツオ」が知られていますが、秋口の「もどりカツオ」が本当の旬ともいわれます。「初カツオ」はそのあっさりとした風味から、ショウガやニンニクなどの薬味とともにたたきで食べられることが多いですが、「もどりカツオ」は脂がのっており、刺身が最高です。

石巻魚市場では、脂が十分にのった約2～4kgサイズの三陸産生鮮カツオを『金華かつお』というブランドで販売しています。

## カツオの選び方

カツオは、鮮度の落ちやすい魚です。エラが鮮紅色で目が生き生きしているもの、腹に弾力があって背ビレがしっかりしているものを選びましょう。全体がぷっくりと丸く、頭と尾が小さく見えるものは脂のりが良いようです。



# カツオのガーリックローストステーキ

### 材料(4人分)

- ◆カツオ：250g
- ◆にんにく：20g
- ◆サラダ油：小さじ1
- ◆しょうゆ：大さじ1
- ◆塩・粗挽き黒こしょう：各少々
- ◆薄力粉：大さじ1
- ◆酒：大さじ1
- ◆クレソン：4本
- ◆ミニトマト：4個

### 作り方

- 【1】カツオは幅2cmに切り、塩・粗挽き黒こしょうをふり、加熱直前に薄力粉を全体にまぶしておく。
- 【2】にんにくは薄切りにし、芯を除いておく。
- 【3】クレソンは半分に切っておく。
- 【4】ミニトマトはヘタを除き、半分に切っておく。
- 【5】フライパンにサラダ油・にんにくを入れ、弱火で熱し、色づいたら取り出す。
- 【6】カツオを入れ両面を香ばしく焼き、取り出す。
- 【7】酒・しょうゆを加え煮詰め、にんにくを戻し入れ混ぜ、火を止める。
- 【8】器にカツオを盛り付け、【7】のソースをかけ、クレソン・ミニトマトを飾る。



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：ABC Cooking Studio

※ 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。