



# 食材王国みやぎ通信 2016年1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1月の食材は  
「仙台いちご」と「しいたけ」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。

## 【仙台いちご】

主な産地：亶理地域(亶理・山元)、石巻地域

### 宮城が誇る「仙台いちご」

宮城県産いちごのブランド名「仙台いちご」。JA全農みやぎでは、本県産の「とちおとめ」や「もういっこ」などを「仙台いちご」としており、特許庁が地域ブランドの保護や振興を目的に導入した「地域団体商標登録制度」でも認定を受けています。本県で開発した品種「もういっこ」は果実が大きく、さわやかな甘さが特徴。つつい「もう1個」食べてしまうことから命名されたもので、果実は硬めで日持ちが良く、また病気にも強いいため、現在は県内JAの共同販売による面積の約半分を占めています。

### 「いちご」の復興

本県のいちご生産は、昭和初期に養蚕の代替作物として亶理町吉田地区に導入されたことが始まりとされています。現在は県内各地で生産され、特に沿岸の亶理、山元、石巻地域は、冬が比較的暖かく、夏は冷涼で一年中いちごが生産される全国でも数少ない産地となっています。沿岸部は、東日本大震災の大津波によって甚大な被害を受けましたが、国の復興交付金等を活用した大規模施設の整備が進み、平成27年産は震災前の約7割程度の生産面積まで回復しています。仙台や北海道の市場へ主に出荷され、各市場入荷量の3～4割程度を「仙台いちご」が占めています。



### 食材一口メモ

- 【選び方のポイント】購入するときは、実全体に色がついていて表裏の色むらが少なく光沢があるもの、またヘタはピンとしていてみずみずしく、乾いていないものを選びましょう。
- 【保存のポイント】いちごは日持ちがしないので、保存する場合は乾燥を防ぐためにビニール袋などに入れて、洗わずに冷蔵庫の野菜室に入れ、早めに食べきるようにしましょう。また、冷たいと甘みを感じにくいので、常温に戻すとよりおいしく食べられます。

## 仙台いちごのフルーツポンチ

レシピ提供：味の素株式会社



**材料(1人分)**

- ◆いちご：5個(75g)
- ＜A＞ ◇炭酸水：カップ1/4 ◇「パルスweet ビオリゴ」：小さじ2
- ◇レモン汁：小さじ2
- ◆レモン・半月切り：1切れ

**作り方**.....

- 【1】いちごはヘタを取ってタテ半分に切る。
- 【2】＜A＞を混ぜ合わせて器に注ぎ、【1】のいちごを加えてレモンを添える。

※炭酸水は冷やしたものをお使いください。

## 【しいたけ】

- ・菌床栽培の主な産地：栗原市、大和町など
- ・原木栽培の主な産地：美里町、登米市、仙台市など

## 様々な料理に周年生産の「菌床しいたけ」

しいたけの平成26年度全国生産量は約6万7千トンであり、約9割以上が菌床栽培によるものです。本県では約9百トンを生産していますが、やはりその9割がおが粉や栄養剤をあわせた菌床による施設栽培のものとなっています。「菌床しいたけ」は仙台市場等を通じて広く県内に出荷されており、季節を問わず購入できるので、鍋物や天ぷら、肉詰めなど様々な料理でお楽しみいただけます。



## 肉厚で風味豊かな「原木しいたけ」

コナラ等の木で育てる原木栽培のしいたけは、肉厚で芳香や旨味が強いこだわりの食材として人気があります。しかし、震災後の放射性物質の影響により森林内で栽培する露地栽培ができなくなったほか、県内産の原木が使えないなど壊滅的な被害を受けました。それでも、安全な原木を他県から購入し、生産管理の徹底によって施設による原木しいたけ生産が生産者や関係者の努力によって続けられています。また、最近は露地栽培での出荷制限解除が認められた生産者も増えてきています。「原木しいたけ」は量的に多くないため、地元のスーパーや直売所などで販売されています。ぜひ、風味豊かな味をご賞味ください。



## 食材一口メモ

【選び方のポイント】傘部の裏側が白く、薄く膜が残っているものが新鮮で、肉厚で傘部があまり開いてないものが美味しいとされています。

【保存のポイント】ポリ袋などに入れて冷蔵庫で保存すれば、1週間程度は保存できます。また、多すぎる場合は長期冷凍保存も可能です。冷凍する場合は石づきを取って、傘のままか、または好みの大きさに切って小分けしておくのが扱いやすいです。



## しいたけと生ハムのオイル焼

レシピ提供：味の素株式会社



### 材料(1皿分)

- ◆しいたけ：6個
- ◆「味の素」70g瓶：10ふり
- ◆「瀬戸のほんじお」：少々
- ◆サワークリーム・お好みで：適量
- ◆「AJINOMOTO オリーブオイル」：大さじ2
- ◆イタリアンパセリ：適量
- ◆にんにくの薄切り：1片分
- ◆生ハム：6枚
- ◆こしょう：少々

### 作り方

- 【1】しいたけは石づきを取り、カサと軸に分ける。
- 【2】フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たら、「味の素」を加えてカリカリになったら取り出す。
- 【3】フライパンに【1】のしいたけをかさの内側を上にして並べ入れ、上に生ハムをのせて、【1】のしいたけの軸を加え、フタをして蒸し焼きにする。
- 【4】しいたけに火が通ったら、塩・こしょうをし、好みにサワークリームをのせ、しいたけの軸、【2】のにんにく、パセリを飾る。

※ 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。