



食材王国みやぎ通信 2016年10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10月の食材は
「パプリカ」と「サンマ」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。

【パプリカ】 主な産地:栗原市, 登米市, 山元町など

宮城県は全国1位のパプリカ産地！

県内のパプリカ生産は平成20年から22年にかけて、大手企業が県北地域に現地農業生産法人を設立し、大規模な施設での栽培が始まったことから、生産量が増加しました。しかし、東日本大震災により施設が大きな被害を受けて、パプリカが枯死したため、平成23年産の生産量は大きく減少。その後、施設が復旧し、平成24年産には全国1位の出荷量を誇る産地となりました。H26農林水産統計地域特産野菜生産状況調査でも、**宮城県が全国1位**の生産量(1,023トン)と出荷量(1,001トン)を誇るパプリカの産地となっています。

県内の主な産地は、栗原市(5月～1月上旬出荷)、登米市(6月～12月上旬出荷)、山元町(7月～12月末出荷)。県内産パプリカはスーパーマーケットなどで販売されています。

カラフルな色彩が魅力

パプリカは南米熱帯地方原産のカラーピーマンの1つ。カラーピーマンとは従来の緑色ピーマンとは異なる果色の総称で、その中でも果実が大きく、ベル型で甘みがあり、果重が100g以上の肉厚のものをパプリカと呼んでいます。

パプリカの果皮は白、黒、茶、紫、赤、橙、黄、緑の8色あり、人気の色は赤、黄、橙です。赤、黄、橙、茶の4色は完熟時の色で、白、黒、紫、緑は未熟果から完熟果になる過程に出る色です。果実は加熱調理するほか生でも食べられます。



食材一口メモ

【選び方】 全体の色が均一で濃く、表面が艶やかで張りのあるもの、へたの緑色が鮮やかなものを選びましょう。

【保存】 湿気があると傷みやすいので水分をしっかりと切り、ビニール袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

ペペロナータ

出典:キリンビールホームページ
「キリンレシピノート」



材料(2人分)

- ◆赤・黄パプリカ:各1個
- ◆たまねぎ:1/4個
- ◆にんにく:1/2片
- ◆オリーブオイル:適量
- ◆バジルの葉:2～3枚
- ◆塩・黒こしょう:適量

作り方

- 【1】パプリカは1cm幅に切る。
- 【2】たまねぎ・にんにくはスライスにする。
- 【3】フライパンに、にんにく・オイルを入れて火にかけ、温まったらたまねぎを入れて炒める。しんなりしてきたら【2】を入れて塩をし、ふたをして弱火で20分ほど蒸し焼きにする。
- 【4】バジルをちぎって入れ、塩・こしょうで味を調える。
- 【5】器に盛り、バジルの葉を飾る。



【サンマ】 主な水揚げ漁港：女川魚市場，気仙沼市魚市場など

今年も秋の味覚がやってきました！

秋を代表する味覚の1つ，サンマのシーズンがやってきました。宮城県のサンマの水揚げは，北海道に次いで第2位（H22～H27）。特に，気仙沼と女川は全国有数の水揚げを誇っており，気仙沼では「気仙沼サンマフェスティバル」，女川では「おながわ秋刀魚収穫祭」等が開催され，新鮮なサンマがたくさんの人々に振る舞われています。宮城では漁期がおおよそ9～12月で，水産庁が発表したサンマ長期漁海況予報では，三陸海域への来遊は10月中旬と発表されました。

塩焼きが一番人気

一番の人気はやはり塩焼き。新鮮なものは内臓の味が良く，ほどよい苦みを楽しめるので，腸をつけたまま焼くのがオススメです。また新鮮なサンマが手に入ったら，刺身で食べることをオススメします。



食材一口メモ

頭の後ろから背中にかけて盛り上がり厚みのあるサンマは脂がのっており，腹部が銀色に光っていて，しっかりしているものは新鮮です。また，口先や尾の根もとが黄色いものは，脂がのって鮮度が高いともいわれています。

かんたん！サンマのピザ風

レシピ提供：カゴメ株式会社

材料(2人分)

- ◆サンマ：2尾
- ◆塩・こしょう：少々
- ◆ピザ用チーズ：40g
- ◆オリーブ油：適量
- ◆カゴメ・基本のトマトソース：適量
- ◆オレガノ(ホール)：少々
- ◆小麦粉：適量

作り方

- 【1】サンマは3枚におろし，塩・こしょう・オレガノをふったら，オリーブ油をかけて10分程置いておく。
- 【2】フライパンに多めのオリーブ油を熱し，薄く小麦粉をまぶしたサンマの両面を揚げ焼きする。
- 【3】フライパンの余分な油をふき取ったら，【2】のさんまの上に「基本のトマトソース」をかけ，チーズを散らしたら蓋をする。チーズが溶けたらできあがり！



旬をもう1つ！【ぎんなん】 主な産地：川崎町，栗原市，涌谷町など

ホクホクとした食感から広がる，香ばしい風味が魅力！
定番の茶碗蒸しのほか，電子レンジで1分加熱しフライパンで乾煎りするとお酒のおつまみにもなります。



※ 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。