



# 食材王国みやぎ通信 2016年11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11月の食材は  
「キャベツ」と「牡蠣」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。

**【キャベツ】** 主な産地: 登米市, 加美町, 色麻町, 石巻市など

## 煮ても、焼いても、生でもおいしい！食卓の味方！

キャベツの原産地はヨーロッパ北西海岸および地中海沿岸とされ、現在も野生種が自生しています。日本へやってきたのは江戸時代と言われていますが、本格的に栽培され始めたのは明治時代以降です。当初は輸入品種が大部分を占めていましたが、戦後の消費拡大とともに1年を通して栽培されるようになり、品種の改良も進みました。

葉が緑色のキャベツ以外にも、赤紫色をしたキャベツ(レッドキャベツ)や、葉が細かく縮れる種類のキャベツ(サボイキャベツ, ちりめんキャベツ)もあります。



## 宮城県でのキャベツ栽培

宮城県では主に登米市と加美町, 色麻町, 石巻市で栽培されています。特に登米市は国の指定産地になっており、県内一のキャベツの産地です。JAみやぎ登米のキャベツ部会では、統一したデザインの出荷箱を使用し、「地中海キャベツ」の名称で市場へ出荷しています。出荷時期は6月上旬～7月下旬(春キャベツ)と、9月下旬～11月下旬(夏秋キャベツ)です。



加美町の中新田では、私たちが普段目にするキャベツだけではなく、葉がちりめん状に縮まった「サボイキャベツ」と呼ばれるキャベツも栽培されています。葉は硬めで煮崩れしにくいので、ロールキャベツやシチューなどの煮込み料理に最適です。

## 食材一口メモ

- 【選び方】 葉色が鮮やかで、ハリとツヤがある新鮮なものを選びましょう。冬キャベツの場合は重く中身が詰まっていることもポイントです。
- 【調理のポイント】 春キャベツは巻きがゆるくて柔らかく、水分含量が多いので生食や漬け物に向きます。冬キャベツは硬く水分含量が少ないので、炒め物や煮物に向いています。

## 巻かないロールキャベツ

レシピ提供: 味の素株式会社



**材料(4人分)**  
◆キャベツ: 1/2個 ◆合いびき肉: 300g ◆こしょう: 少々  
◆玉ねぎ: 1/2個 ◆瀬戸のほんじお: 小さじ2/3  
[A] 水: カップ4・1/2, 味の素KKコンソメ固形タイプ: 3個

- 作り方**.....
- 【1】キャベツは芯を切り取り、中心部分を数枚はがして空洞を作る。はがしたキャベツはザク切りにし、玉ねぎはみじん切りにする。
  - 【2】ポウルにひき肉を入れ、塩・こしょうをしてよく練り、【1】の玉ねぎを加えて粘りが出るまでよく混ぜ合わせてタネを作り、【1】のキャベツの空洞部分に詰める。
  - 【3】鍋に【1】のザク切りにしたキャベツを敷き、【2】を切り口が下になるように置く。[A]を加えて落としふたをし、火にかける。煮立ったらアクを取り、中火～弱火にして20～25分ほど煮る。
  - 【4】【3】のロールキャベツを鍋からフライ返しなどを使って、大きめの皿に取り出し、4等分に切って、器に盛り、【3】のスープを注ぐ。

**【牡蠣】** 主な産地: 三陸沿岸, 石巻湾, 松島湾

**宮城県は牡蠣の水揚げ全国2位!**

宮城県における牡蠣の水揚げ量は、広島県に次ぐ全国2位で、みやぎのさかな10選にも選ばれています。石巻市、気仙沼市、東松島市などで養殖が盛んです。養殖の歴史は古く、宮城県では約300年前に松島湾から牡蠣養殖が始められたとされています。水揚げされた牡蠣は、宮城県内で食べられているほか、全国に出荷されています。

**今が旬の「マガキ」**

宮城県で養殖されている牡蠣は「マガキ」と呼ばれる種類です。マガキは例年9月下旬から翌年5月まで生産されています。その期間の中でも、マガキは冬に美味しさが増し、グリコーゲンが豊富に含まれ甘みも増します。そのほかにもたくさん栄養素が含まれていて、「海のミルク」と呼ばれるほど栄養豊富です。



**宮城県の新しい牡蠣、夏前に味わう「あまころ牡蠣」**

東日本大震災後、宮城県では新たな牡蠣が開発されました。名前は「あまころ牡蠣」。マガキの養殖は通常2年程度かかりますが、「あまころ牡蠣」は約10か月間、1粒1粒をていねいに養殖し、冬から溜め込んだグリコーゲンを豊富に含む産卵期を迎える前に水揚げされます。普通の牡蠣と比べ大きさは小ぶりで、殻が丸みを帯びており、エグみがなく、強い甘みが特徴です。丸い殻と小ぶりで一口サイズの身は、牡蠣を生で食べるオイスターバーで人気を博し、首都圏のオイスターバーなどに出荷され始めました。見かけた際は、是非、ご賞味ください。

新鮮な牡蠣は生で食べるのももちろん、カラッと揚げた牡蠣フライや冬に食べたい牡蠣鍋、殻ごと炭火で焼いても美味です。旬の美味しい宮城県産牡蠣を、是非ご賞味ください。

**カキと仙台麩のトマトパッツア**

レシピ提供: カゴメ株式会社

**材料(2人分)**

- ◆カキ(むき身): 200g
- ◆仙台麩: 2cm幅6枚
- ◆カゴメ 基本のトマトソース(295g): 1缶
- ◆マッシュルーム: 100g
- ◆ほうれん草: 1/4束
- ◆ミニトマト: 6個
- ◆黒こしょう: 少々
- ◆イタリアンパセリ: 少々

**作り方**

- 【1】マッシュルームは石づきをとり、カキは洗って水けをふき取る。  
ほうれん草は3~4cm幅に切っておく。
- 【2】フライパンにトマトソースを入れる。
- 【3】マッシュルームと仙台麩を並べ、ふたをして蒸し煮にする。
- 【4】沸騰したらカキ、ミニトマトを加え、中火にして8分加熱する。
- 【5】ほうれん草を入れて更に2分加熱する。  
黒こしょう、刻んだイタリアンパセリをちらしたら出来上がり。



※ 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。