



食材王国みやぎ通信 2016年12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12月の食材は
「せり」と「カレイ・ヒラメ」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。

【せり】 主な産地：名取市、石巻市

宮城の「せり」生産は全国トップ！

宮城県は全国第1位の生産量を誇り、県内産の約7～8割は名取市、約2割は石巻市で生産されています。名取のせりは『仙台せり』、石巻のせりは『河北せり』というブランド名で出荷されています。

千年もの永きにわたり栽培され続けてきた野菜で、密生して競い合うように生長するので「せり」(競り)の名がついたと言われています。県内での栽培のはじまりは、江戸時代初期に現在の名取市で、野生せりを栽培していたとの記録があります。せりは、田に地下水などを利用して水を入れて栽培します。水に浸っている部分が茎として生長するので、生長に合わせて水位を管理していきます。



また、収穫・調整時にも洗浄のため水を必要とするので、産地にはきれいで多量の水が採取できる水源があります。

せり鍋ブーム到来！瑞々しい冬の味覚

宮城のせりは、鍋物商材や正月のお雑煮用として9月～3月に出荷される“根せり”と春を感じるお花見用食材として4月～6月に出荷される“葉せり”があり、夏場の一時期を除きほぼ周年出荷されています。“根せり”は根がついていて一般的によく見られるせりで、歯ごたえと強い香りが特徴です。厳寒期は一番風味があり一番おいしいとされています。“根せり”を好む人の中には、「根部が最も美味」とする人も多いです。“葉せり”は主に春に伸びた新芽を摘んで出荷するもので、さわやかな香りとうやわらかさが特徴です。

食材一口メモ

- 【選び方】 緑色が鮮やかでしおれがなく、シャキッとしているものを選びましょう。
- 【保存】 高温や乾燥に弱いので、湿らせた新聞紙やキッチンペーパーなどで包みポリ袋に入れるかラップをし、冷蔵庫に立てて保存しましょう。

仙台づくし！のトマトみそナポリタン ～せり～

レシピ提供：カゴメ株式会社



材料(2～3人分)

- ◆スパゲティ：200g ◆あげかま：2枚(約100g) ◆玉ねぎ：1/2個
- ◆せり：1束(約100g) ◆バター：10g
- <トマミソ>
- ◆「カゴメ トマトケチャップ」：大さじ3 ◆仙台みそ：大さじ2
- ◆牛乳：大さじ2 ◆「一番搾り 仙台づくり」：大さじ2～3
- ◆牛タン(塩焼き)：2枚

作り方.....

- 【1】スパゲティは塩を加えたたっぷりの湯で茹でておく。
- 【2】玉ねぎは薄切り、あげかまは食べやすい大きさに、せりは根を落とし、3～4cm幅に切っておく。
ケチャップとみそを混ぜ、「トマミソ」を作っておく。
- 【3】フライパンにバターを熱し、揚げかま、玉ねぎの順に加え、強火で手早く炒める。「トマミソ」を加えて炒め合わせる。
- 【4】【1】のスパゲティを加えて炒め合わせたら、牛乳、「一番搾り 仙台づくり」、せりを加え全体をよく絡める。牛タンを乗せたらできがり。

出場店舗大募集！！

2017年も、隠れた
絶品ナポリタンを発掘すべく
『ナポリタンスタジアム』を
開催！
詳しくは、カゴメ
『ナポリタンスタジアム』 [検索](#)



【カレイ・ヒラメ】

主な水揚げ漁港：石巻魚市場、亶理荒浜魚市場、七ヶ浜魚市場など

カレイは「みやぎのさかな10選」にも選ばれています！

カレイやヒラメは、広い砂浜域がある仙台湾に多く生育しており、古くから宮城の味として知られています。カレイ(マコガレイ)は、「みやぎのさかな10選」に選ばれています。

これからの季節のお薦めは、「ババガレイ(ナメタガレイ)」です。宮城県では、お正月料理にババガレイを食べると、縁起が良いと言われています。冬期にだいたい色の卵を抱えるババガレイは「子持ちナメタ」と呼ばれ、子孫の繁栄を願う縁起物として、煮付けで食べられています。

＜マコガレイ＞



美味しいカレイやヒラメの選び方

美味しいカレイを選ぶポイントとしては、体の表目にぬめりがあり、腹まわりの肉付きがしっかりしているものが好ましいです。

カレイは、淡泊な白身魚で、煮付けはもちろん、フライやムニエルなど様々な調理法で美味しくいただけます。

ヒラメは身が硬いほど良く、身が厚く尾びれの根元の肉付が良いものが好ましいです。ヒラメは白身の高級魚として知られ、上品な旨みがあり癖がなく、刺身やあらいなどで美味しくいただけます。また、ヒレの付け根のえんがわも、ぜひ食べていただきたいです。

いろいろな食べ方があるカレイ・ヒラメですが、宮城県では主に、底びき網漁業や刺網漁業で、漁獲されています。

宮城県で獲れた美味しいヒラメ・カレイを、是非ご賞味ください！

＜ヒラメ＞



カレイの梅煮

レシピ提供：味の素株式会社

材料(2人分)

- ◆カレイ(切り身)2切れ :100g
- ◆ねぎ :1/2本(60g)
- ◆貝割れ菜 :1/3パック
- ◆「ほんだし」: 小さじ1
- ◆「しめじ」: 2/3パック
- ◆みつば :1束 :30g
- ◆水 :カップ1
- ◆「A」
- ◆みりん :大さじ1・1/3
- ◆しょうゆ :大さじ1/2
- ◆しょうが・薄切り :8g
- ◆梅干し :2個

作り方

- 【1】カレイは皮に切り目を入れる。しめじは小房に分ける。ねぎ、みつばは4cm長さに切り、梅干しは種を取り除きちぎる。
- 【2】鍋に水を入れて沸かし、「ほんだし」、A、【1】のしめじ・ねぎ・梅干しを加えて煮る。
- 【3】煮立ったら【1】のカレイを加え、再度煮立ったら【1】のみつばを加え、落としぶたをしてサッと煮る。
- 【4】器に貝割れ菜を敷き、【3】を盛る。



※ 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。