



# 食材王国みやぎ通信 2016年2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2月の食材は  
「ワカメ」と「曲がりねぎ」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。

## 【ワカメ】

主な産地：南三陸町，気仙沼市，石巻市ほか

### 抜群のおいしさ「三陸わかめ」

ワカメは日本各地で生産されていますが、中でも群を抜いて評価が高いのが「三陸わかめ」です。リアス式海岸が連なる三陸沿岸は、栄養塩も豊富で、潮の流れも速く、品質の良いワカメが育つ好条件がそろっています。内湾では葉肉が薄く柔らかく、かつメカブが大きい早生ワカメが、湾外では葉肉が厚く、塩蔵に向く晩生ワカメが養殖されています。



### 全国トップクラスの生産量

宮城の養殖ワカメ生産量は岩手県に次いで全国第2位。この2県で全国のワカメ生産量の約70%を占めています。震災後には、他の養殖種の先陣を切って生産が開始されましたが、現在の生産量は概ね震災前の水準に回復しています。ワカメはミネラルを豊富に含み、低カロリーで、美容や健康にも注目される食材です。



### 「生わかめ」という贅沢

1月になると初物の「生わかめ」が市場に出荷されます。出はじめのワカメは葉が柔らかく、あまり手を加えないで香りと歯触りを楽しむのがおすすめです。

湯通しした塩蔵ワカメは周年流通していますが、加熱しない茶褐色の「生わかめ」はこの時期だけ味わえる限定品。貝の出汁などで食べる『しゃぶしゃぶ』は、茶色いワカメが一瞬で鮮やかなグリーンに変わり、その様子を楽しみながら、一足早い春の香りを楽しめる隠れた絶品料理といえます。「生わかめ」は長期保存が利かないので、ぜひ、産地ならではの、季節限定の贅沢メニューを御堪能ください。

## わかめとカリカリ豚バラ炒め

レシピ提供：カゴメ株式会社



#### 材料(4人分)

- ◆わかめ：80g ◆豚バラ薄切り肉：200g ◆曲がりねぎ：1本
- ◆パプリカ(赤)：1個 ◆しょうが：1片
- ◆カゴメトマトケチャップ：大さじ3
- ◆塩、こしょう：各少々 ◆ごま油：大さじ1/2 ◆白ごま：お好み

- 作り方.....
- 【1】わかめはよく洗って水に10分つけてもどし、水気を切って2cm幅に切る。豚肉は3cm幅に切る。ねぎは斜め切り、しょうがはせん切りにする。パプリカは細切りにする。
  - 【2】フライパンにごま油を熱し、豚肉を中火でカリカリになるまで炒め、ねぎ、しょうが、パプリカ、わかめの順に炒める。最後にトマトケチャップ、塩・こしょうで味付けする。お好みで白ごまを振りかける。

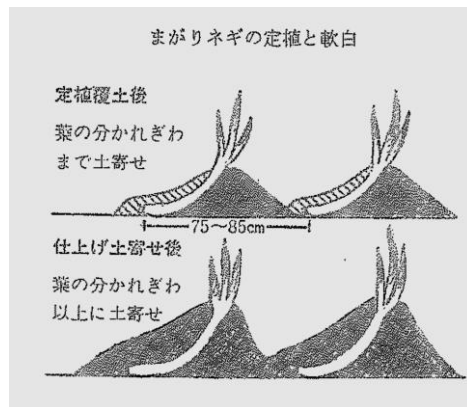
**【曲がりねぎ】** 主な産地: 仙台市, 大和町, 大郷町など

**冬に欠かせない食材**

本県の「曲がりねぎ」の出荷は、10月から翌年4月頃までで、最盛期は1~2月。「宮城県青果物標準出荷規格」において、「曲がりねぎ」としての出荷規格も定められており、仙台市場のみならず東京市場へも出荷されています。さまざまな料理に利用されますが、冬は鍋物に欠かせない食材。特に、寒いこの時期は甘みも増しているため、ぜひ御賞味ください。

**やとい作業で育った「曲がりねぎ」**

一般的な白ねぎ(長ねぎ)は、ねぎを立てた状態で土寄せをするため、軟白部分がまっすぐになります。それに対し、曲がりねぎは「やとい」と呼ばれる方法を用いるため、軟白部分が大きく曲がります。「やとい」とは、収穫時の大きさの8割程度に育ったまっすぐなねぎを、一端引き抜き、角度30度程度で斜めに寝かせて土をかける植え替え作業をいいます。斜めに植えられたねぎは、概ね1~2ヶ月かけて立ち上がろうとして軟白部分が湾曲し、「曲がりねぎ」として仕上がります。



**発祥地といわれる「余目(あまるめ)ねぎ」**

本県の「曲がりねぎ」の発祥地は、岩切村余目(現在の仙台市宮城野区岩切余目)とされています。余目地区は、七北田川左岸流域に広がる平坦地で、砂質系土壌ながら透水性が悪く、根腐れが発生するなど、一般的な白ねぎ栽培には不向きだったものと思われます。そのような条件下でも、白ねぎが作れるように考え出された「やとい」作業によって、曲がりねぎが作られました。「曲がりねぎ」は、七郷村(現在の仙台市若林区七郷)や茂ヶ崎村(現在の仙台市太白区郡山)などの他地域にも広く普及し、冬期間の農家の貴重な収入源として定着し、地域名をとって「余目ねぎ」あるいは「岩切ねぎ」として名声を博しました。現在は、JA仙台やJAあさひな管内で主に生産されています。



**曲りねぎのねぎ焼き**

レシピ提供: 味の素株式会社

**材料(2人分)**

- ◆曲りねぎ: 2本    ◆ゆでたこ: 80g    ◆「ほんだし」: 小さじ1/2
- <A>◇小麦粉: 50g    ◇おろし長いも: 大さじ1    ◇水: カップ1/3
- ◇溶き卵: 1個分
- ◆お好み焼きソース: 大さじ2    ◆削り節: 適量
- ◆「AJINOMOTO サラダ油」: 大さじ1

**作り方**

- 【1】曲りねぎは小口切りにする(上の青い部分も使う)。たこは粗く刻む。
- 【2】ボールに「ほんだし」、Aを入れ、よく混ぜ合わせる。【1】の曲りねぎ・たこを加え、さらに混ぜ合わせ、生地を作る。
- 【3】フライパンに油を熱し、【2】の生地を流し入れる。両面こんがり焼く。
- 【4】器に盛り、ソースをかけ、削り節をのせる。

\* 長いもがない場合は、小麦粉をその分多く入れましょう。  
\* たこ、いか、えびなどいずれかを入れるとプリッと食感が楽しめます。



※ 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。