



食材王国みやぎ通信 2016年6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6月の食材は
「そらまめ」と「なめこ」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！

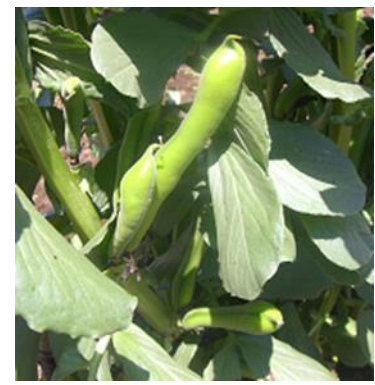
● 毎月第1金・土・日曜日は、「食材王国みやぎ地産地消の日」です。

【そらまめ】 産地:村田町, 蔵王町, 栗原市など

初夏を告げる「そらまめ」

宮城県のそらまめは、仙南の村田町で昭和10年代から栽培が始まったと言われており、今でも村田町や蔵王町で広く栽培されています。早い産地では、5月下旬から収穫が始まります。宮城県の「そらまめ」は、京浜市場では「終わり初物」の産地として広く知られています。父の日頃の6月中旬～下旬に多く出回ります。

茹でるとほっこりとした味わいになるのが特徴です。マヨネーズとあえてサラダにするもよし、お酒の肴にするもよし！旬の味わいをぜひ、お試しください。



美味しさには鮮度が命！

そらまめは鮮度が命。品質が落ちるのが早いので、使う分だけ購入してすぐに使い切ることが大切です。美味しさを保つためには莢付きのものを購入し、調理の直前に莢をむくようにしましょう！



食材一口メモ

【茹で方のポイント】
たっぷりのお湯で1分半ほど茹でるのがちょうどよい加減です！岩塩などを少しつけて食すると、甘みが増して美味しいです。

そらまめと挽き肉のうま辛にんにく炒め

レシピ提供: 株式会社ミツカン



材料(2人分)

- ◆そらまめ(さやなし): 200g
- ◆鶏ひき肉: 100g
- ◆にんにく: 1片
- ◆ごま油: 小さじ1
- ◆砂糖: 小さじ1/2
- ◆塩: 適量
- ◆長ねぎ: 1/4本
- ◆赤とうがらし(小口切り): 1本
- ◆豆板醤: 小さじ1/4
- ◆ミツカン 味ぽん®: 大さじ3

作り方

- 【1】そらまめを2分ほど塩ゆでにする。
(好みによって薄皮をはずす。)
- 【2】フライパンでごま油、にんにく、長ねぎ、赤とうがらしを低温で炒めて香りを出したら、鶏ひき肉、そらまめを順に加えてサッと炒める。
- 【3】豆板醤、砂糖、ミツカン味ぽんを加えて混ぜたらできあがり。

【なめこ】 産地:栗原市, 大崎町, 加美町, 涌谷町など

独特の食感が人気!

なめこは、秋から晩秋にブナやイタヤカエデなどの広葉樹の枯れ木や倒木などに発生します。なめこは「滑子」と書き、その名のとおり傘及び柄の表面に特有の「ぬめり」を持っています。このぬめりは、粘性物質である「ムチン」という成分によるものです。味噌汁の定番として日本を代表するきのこの一つです。

栽培の歴史

なめこの栽培は大正時代に原木栽培から始まったと言われており、おがくずを使った菌床栽培は戦後に始まったとされています。当初は魚箱(ト口箱)を使ったおがくず栽培が主流でしたが、1980年代頃からエノキタケやヒラタケの空調栽培技術を応用した施設栽培が導入され、ビンによる栽培が進んだことで、安定した周年栽培が実現されました。全国のなめこの種菌の大半が仙台市に拠点を持つ種菌メーカーにより供給されており、全国各地のなめこ生産を支えています。

食材一口メモ

【選び方】

なめこは、粒が揃っていて、しっかりした硬さがあるものを選びましょう。
なめこは、痛みやすいので、早めに食べるのがお勧めです。

【保存方法】

真空パック等で冷蔵すれば、比較的長く持たせることができます。
また、冷凍保存も可能です。



納豆オムレツのなめこあんかけ



レシピ提供:味の素株式会社

材料(2人分)

- ◆卵:3個
- ◆大豆もやし:80g
- ◆万能ねぎの小口切り:少々
- ◆長ねぎ:1/4本(25g)
- ◆味の素(70g瓶):4ふり
- ◆AJINOMOTOサラダ油:小さじ2
- <A>◇納豆:1パック(50g)
- ◇なめこ(ゆで):1袋(100g)
- ◇味の素ほんだし:小さじ1
- ◇水:カップ1/4
- ◇ほんだし:小さじ1/2

作り方.....

- 【1】耐熱容器に大豆もやしを入れて「味の素」をふり、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分加熱する。ねぎは小口切りにする。
- 【2】ボウルに卵を割りほぐし、A、【1】のねぎを加えてまぜる。
- 【3】フッ素樹脂加工のフライパンに油大さじ1を熱し、【2】の半量を流し入れて焼き、オムレツを作る。同様にもう1つ作る。
- 【4】同じフライパンにBを入れて火にかけ、あんを作る。
- 【5】器に【1】の大豆もやし、【3】のオムレツを盛り、【4】のあんをかけ、万能ねぎを散らす。

※ 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。