

食材王国みやぎ通信 2016年7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7月の食材は
「乾しいたけ」と「スズキ」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。

【乾しいたけ】

産地：南三陸町，栗原市，仙台市，東松島市など

「はれの日」の食材

文献として残されている資料では、1237年「典座(てんぞ)教訓」において、日本産「乾しいたけ」が、中国に輸出された記載が、最古のものとなっています。その後は、足利将軍へ献上された記載をはじめ、1500年代頃から料理書にも登場するようになってきました。江戸時代には栽培が始められ、庶民にも手が届くようになりましたが、盆・正月・法事など「はれの日」の馳走として汁物・煮物・五目寿しなどに使われる貴重な食材でした。

みやぎの乾しいたけ

本県の生産量は約3.3トン(H26統計調査)で、全国で33位となっており、そのうちほとんどが菌床栽培によるものです。「乾しいたけ」にしてから調理することによって、三大うま味成分の一つであるグアニル酸が「生しいたけ」と比べ、約10倍に増えます。昆布(グルタミン酸)などと合わせるとうま味が数十倍に増えると言われています。



食材一口メモ

【選び方のポイント】乾燥がしっかりしており、傘の表面が茶褐色でシワが少なく艶があるもの、傘の裏が明るい淡黄色のものが良品とされています。「どんこ」は煮物や鍋物、お吸い物等、乾しいたけの形・歯ごたえを楽しめる料理に、「こうしん」は他の食材と味を引き立てあう、ちらし寿司や炒め物などに向いています。

※「どんこ」は傘が七分開きにならないうちに採取したもので、傘の肉は厚く、縁(耳)は強く巻き込み、全体が丸みを帯びています。

「こうしん」は、傘が七分開きになってから採取したもので、傘の肉が薄く、耳の巻き込みが浅く、扁平な形をしています。

7月7日は、乾しいたけの日！

日本産・原木乾しいたけを進める会では、乾しいたけの旬が6月から7月であること、七夕の「☆(星)」と乾しいたけの「乾し」をかけて7月7日を乾しいたけの日と定め、乾しいたけの需要拡大に取り組んでいます。

しいたけのカリカリ！パン粉焼き

レシピ提供：カゴメ株式会社



材料(4人分)

- ◆乾しいたけ：10～20個(50g)
- <A> ◇パン粉：50g ◇にんにく(チューブ)：小さじ1
- ◇パセリ(みじん切り)：大さじ2 ◇粉チーズ：大さじ1
- ◇オリーブ油：大さじ4
- <オーロラソース>
- ◇カゴメ トマトケチャップ：大さじ3 ◇マヨネーズ：大さじ1

作り方

- 【1】乾しいたけは表示されている分量の水でもどしたら、石突をとり軽く絞っておく。ポリ袋に<A>の材料を入れよく揉み込んでおく。オーロラソースの材料を混ぜ合わせておく。
- 【2】【1】のしいたけを天板に並べ、<A>の材料を乗せ、230℃に温めておいたオーブンで5分程焼く。オーロラソースと一緒に召上がりください。

【スズキ】

水揚げ地:石巻漁港, 塩釜漁港, 七ヶ浜漁港, 亶理漁港など

夏が旬!

スズキの身は、血合いがほとんどない白身魚で、身の質はタイに似て柔らかく、癖もなくあっさりしています。特に、夏のスズキはよく太り、身の質も良くとても美味です。

震災後、東京電力福島第一原子力発電所事故の影響でスズキの出荷制限指示が出されておりましたが、昨年11月20日に出荷制限指示が全面解除となり、現在、仙台湾の沿岸などで漁獲され、石巻、塩釜、七ヶ浜及び亶理などの漁港で順調に水揚げされています。



釣りの対象魚としても人気!

スズキはとて引きの強い魚で、「釣っていて面白い」とベテランから初心者まで幅広い人気があります。小魚を追って水面でジャンプしたり、釣られたときには頭を振って釣り針を外そうとしたりする(「スズキのえら洗い」と呼ばれています。)元気のいい魚として知られています。

食材一口メモ

スズキは、身は「ソテー」、アラは「アラ汁」、肝臓や心臓は「ソテー」、腸は「吸い物」や「煮物」、刺身で余った皮は「炙り焼き」、骨は「出汁」等々、捨てる部分がほとんどありません。様々な部位を美味しく活用できます

野菜とスズキの蒸し煮(アクアパッツァ風)



レシピ提供:味の素株式会社

作り方.....

- 【1】すずきは塩小さじ1/2をふり、しばらくおいて水気を拭く。
- 【2】なすはヘタを取り、大きめの乱切りにする。ミニトマトはヘタを取り除く。ブロッコリーは小房に分ける。
にんにくは包丁で軽くつぶす。
- 【3】フライパンにオリーブオイル、【2】のにんにくを入れ、火にかける。
にんにくの香りがたったら【1】のすずきを皮目から焼き、両面しっかり焼き色をつける
- 【4】<A>「ほんだし」、【2】のなすを加えて、フタをして5~6分蒸し煮にする。
- 【5】【2】のブロッコリーを加えて、やわらかくなったら【2】のミニトマトを加える。
ミニトマトがやわらかくなったら、で味を調える。
*スズキはたいなど、他の白身魚でも代用できます。

材料(4人分)

- ◆スズキ(切り身):400g
- ◆なす:2個
- ◆ミニトマト:8個
- ◆ブロッコリー:1/2個
- ◆にんにく:1片(12g)
- ◆瀬戸のほんじお:小さじ1/2

- <A>
- ◇水:カップ1
- ◇白ワイン・又は酒:カップ1/2
- ◇ほんだし:小さじ2

-
- ◇「瀬戸のほんじお」:小さじ1/3
- ◇こしょう:少々
- ◇AJINOMOTO オリーブオイル:大さじ2

※ 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。