



食材王国みやぎ通信 2016年9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9月の食材は
「ナス」と「マグロ」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。

【ナス】

主な産地:大崎市, 登米市など

他の食材との相性抜群！各種メニューに！

本県のナスは通年で出荷されていますが、多く出回るのは、6月～9月。なすは、漬けてよし、焼いてよし、煮物、揚げ物にも向き、多くの用途がある野菜です。味も淡泊なことから他の食材とも合わせやすい野菜です。

人と環境に優しいナス栽培

県内一の産地の古川地域では、年間を通じて安定した出荷を行っており市場からの評価が高く、運送距離が短く新鮮なものが手に入るため消費者の好評を得ています。

JA古川なす部会では、生産者がエコファーマーの認定を受け、マルハナバチや天敵導入等による「人と環境に優しいなす栽培」の確立を図るとともに、品質にもこだわり、より「安全・安心」な「ナス」を消費者に届ける活動を展開しています。



食材一口メモ

- 【選び方】 黒紫色が濃く、ハリ、光沢があるもの、ヘタがしっかりしていて、トゲに触れると少し痛いぐらいのものを選びます。変色やシワがあるものは避けましょう。
- 【保存】 冷やしすぎるのはよくないので5度以下にならないように、また水分が逃げないようにラップか新聞紙に包み、野菜室に入れましょう

ナスのたたき

レシピ提供: 株式会社ミツカン



材料(2人分)

- ◆ナス: 3本 ◆ツナ缶: 1/2缶 ◆おろししょうが: 小さじ1
- ◆青ねぎ: 適量 ◆サラダ油: 大さじ4
- ◆ミツカン味ぽん®MILD: 大さじ5

作り方

- 【1】ナスはへたを切り、縦半分にする。皮目に格子状に切り込みを入れる。ナスが大きい場合は横半分に切り分ける。
- 【2】平らな容器に「味ぽん®MILD」、液をきったツナ、おろししょうがを混ぜ合わせる。
- 【3】フライパンに油を入れ、なすを皮目から焼いていく。両面に焼き色が付いたら【2】に漬け込む。
- 【4】1時間ほど漬け込んだら、お皿にナスとツナをのせ、小口切りにした青ねぎを全体にのせる。



【マグロ】

主な水揚げ港：塩釜漁港，気仙沼漁港など

様々な種類のマグロをお楽しみください！

一般にマグロと言えばマグロの中でも最高級魚のクロマグロのことを言いますが、その他にも、メバチマグロ，キハダマグロ，そしてピンナガマグロなどが店頭や食卓でよく見かけられます。

気仙沼市を基地とする遠洋マグロ延縄船では，大西洋など世界中でマグロを漁獲し，国内各港に水揚げしています。

生鮮マグロ，水揚げ日本一！

宮城県塩竈市は，生鮮マグロの水揚げ日本一を誇っており，全国的にも広く知られています。

特に初秋から冬にかけて三陸東沖で水揚げされた，高品質なメバチマグロは「三陸塩竈ひがしもの」として，ブランド化されています。

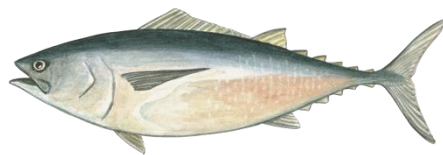


食材一口メモ

【選び方】

マグロの鮮度の良いサクは綺麗な赤で，色鮮やかです。黒い斑点のようなものが見られることがありますが，これはマグロの血ですので，なるべく少ないものを選ぶと良いでしょう。

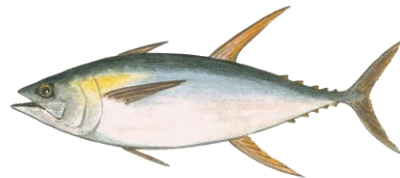
メカジキを「カジキマグロ」という呼び方で耳にすることがあります。マグロ類がスズキ目サバ科であるのに対し，カジキ類はスズキ目カジキ垂目に属し，分類上も異なる魚です！



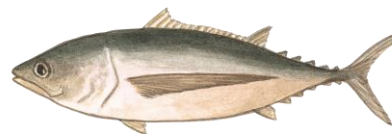
【クロマグロ】



【メバチマグロ】



【キハダマグロ】



【ピンナガマグロ】



【メカジキ】

マグロとアボカドのトマトタルタル

レシピ提供：カゴメ株式会社



材料(4人分)

- ◆カゴメ 基本のトマトソース(295g)：1缶
- ◆まぐろ(刺身用)：250～300g
- ◆しょうゆ：大さじ1・1/2
- ◆万能ねぎ：1/2束
- ◆アボカド：1個(200g)
- ◆わさび：適宜
- ◆大葉：適宜

作り方

- 【1】まぐろとアボカドは1cm角に切る。万能ねぎは小口切り，大葉は千切りにする
- 【2】しょうゆとわさびを合わせてマグロを10分ほど浸す。
- 【3】【2】にアボカドとトマトソース，万能ねぎと大葉を加えて混ぜ合わせる。

《ワンポイント》 ごま油を加えると和風のユッケに！マヨネーズとも相性◎です。

※ 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。