



食材王国みやぎ通信 2017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
「ちぢみほうれんそう」と「メカジキ」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。

【ちぢみほうれんそう】 主な産地：東松島市(矢本地区)など

「ちぢみほうれんそう」は宮城が発祥の地！

おいしさが知れ渡った現在では、県内のみならず、九州高冷地など全国的に栽培されるようになりましたが、もともとは東松島市(矢本地区)が発祥とされています。主に石巻地区、登米地区、仙台地区で栽培され、11月下旬から3月上旬にかけて出荷されています。



寒さで濃縮。だから、うまい！

ほうれんそうは冬に気温や地温が下がると寒さに耐えるために余分な吸水を行わなくなり、葉が縮んで中心部が黄色味を帯び、平べったい姿になりますが、この際に体内に糖分が増えるので甘みが増します。この生理作用をうまく利用した『寒じめ』を行うことで、甘い『ちぢみほうれんそう』ができます。「宮城県青果物標準出荷規格」では、糖度8以上を標準規格に定めており、最も高い時で糖度14以上にもなり、この時期しか味わえない甘さがあります。



食材一口メモ

- 【選び方】葉が肉厚で全体的に縮み、茎や根の部分がしっかりしているものを選びましょう。根元の赤みがかった株は甘いと言われています。
- 【保存方法】新聞紙に包んで、冷蔵庫で保存しましょう。傷みやすいので、2～3日以内に使いきるのがおすすめです。茹でて冷凍する場合は、堅めに茹でた後に、水分をよくきって使いやすい長さに切り、ラップに包んで冷凍用の袋に入れて冷凍しましょう。

ちぢみほうれんそうの にんにく常夜鍋

レシピ提供：ミツカン株式会社



材料(4人分)

- ◆ちぢみほうれんそう：1束
- ◆水：適量
- ◆ミツカン 味ぽん®：適量
- ◆七味とうがらし：適宜
- ◆豚バラ肉 薄切り：400g
- ◆酒：大さじ2
- ◆塩：少々
- ◆大根おろし：適量
- ◆にんにく：2片

作り方

- 【1】ちぢみほうれんそう、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 【2】鍋に水と酒・塩・薄くスライスしたにんにくを入れ、煮立てる。
- 【3】豚肉を加え、火が通ったら、ほうれんそうを加える。
- 【4】器に「味ぽん」を入れ、大根おろしとお好みで七味とうがらしをかけていただく。

【メカジキ】 主な水揚げ漁港：気仙沼市魚市場など

いまが旬です！メカジキ

秋から春先にかけてのこの時期は、脂の乗りもよく、旨味が濃厚で、マグロのトロのような味わいで、「冬メカ」とも呼ばれます。鮮度の良いメカジキは刺身が絶品です。気仙沼では鮮度の良いものを、刺身商材としてPRしています。また、照り焼きやフライ、バター焼き、煮付けなどもおすすめです。背びれの付け根部分の「ハーモニカ」と呼ばれる部位は一尾から採れる量が少なく知る人ぞ知る希少な食材です。



水揚げ日本一！メカジキの魅力を全国へ

メカジキの水揚げは宮城県気仙沼市が日本一を誇ります。

気仙沼では、「気仙沼メカジキブランド化推進委員会」を組織し、メカジキの魅力を発信しています。

大部分がはえ縄船で漁獲されますが、伝統的な漁法「突きん棒漁」でも漁獲されます。度々テレビなどで紹介されているこの「突きん棒漁」は、漁師が船の先端の舳先（へさき）に立ち、突きん棒という大きな銚を泳いでいるメカジキに突き刺す漁法で鮮度が高いメカジキが水揚げされます。

食材一口メモ

【選び方】

メカジキの身は、ややピンクがかかった白身です。身が綺麗な薄ピンク色でハリのあるもの、切り身の断面にある血合いが、茶色がかっていない赤色の物を選びましょう。



メカジキ ときのこのカレー

レシピ提供：ハウス食品株式会社

材料(4人分)

- ◆メカジキ：大2切れ(250g)
- ◆ぶなしめじ：100g
- ◆しいたけ：100g
- ◆玉ねぎ：1個(200g)
- ◆にんにく：小さじ2
- ◆塩：少々
- ◆ハウスコショウ：少々
- ◆片栗粉：少々
- ◆ハウスカレーパウダー<顆粒>：小さじ1・1/2
- ◆塩：小さじ2
- ◆砂糖：小さじ1/2
- ◆サラダ油：大さじ2
- ◆酒：大さじ1
- ◆バター：10g
- ◆GABANあらびきペッパー：少々
- ◆パセリ：少々

作り方

- 【1】メカジキは一口大に切り、塩コショウをし、片栗粉をつける。
- 【2】ぶなしめじは石づきを取って小房に分ける。しいたけは軸をとり、細切りにする。玉ねぎは8mmくらいの厚さの半月に切る。
- 【3】塩と砂糖、酒を混ぜておく。
- 【4】フライパンにサラダ油大さじ1を熱して、きのこ類をいため、取り出しておく。次に玉ねぎをいため、取り出しておく。
- 【5】同じフライパンにサラダ油大さじ1を加え、めかじきを両面焼いて取り出す。
- 【6】【5】にバターを熱し、にんにくをいため、カレーパウダーを加え、香りが出たら、いためた野菜とめかじきを戻し、【3】の合わせ調味料を加えて混ぜる。



※ 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。