



# 食材王国みやぎ通信 2017年4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4月の食材は  
「トマト」と「アサリ」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。

【トマト】 主な産地：石巻地区など

## トマトの歴史

トマトは南米高原地帯(アンデス地域)原産のナス科植物で、16世紀にヨーロッパへ伝えられ、18世紀初期に観賞用として中国から日本に伝わりました。明治時代になると香辛料として食べる人が増え、生で食べるようになったのは昭和に入ってからと言われています。  
原産地が乾燥地帯で雨量が少ないことから、トマト栽培は高温多湿な気候の日本に向かないとされていましたが、品種や栽培方法の改良により、今では日本中で生産されるようになりました。

## 県内のトマト

宮城県のトマトの栽培面積は、平成27年産で、208ha(全国20位)、出荷量は6,490t(全国23位)です。主要産地は石巻地域で夏秋トマトの指定産地となっています。  
以前は夏秋ものが主流でしたが、施設栽培の普及により、夏秋期前後の出荷も可能になりました。また、近年では1haを超える大規模施設により越冬型の長期栽培も行われ、現在では、ほぼ周年で県産トマトを購入できるようになっています。



## 食材一口メモ

- 【選び方】  
均一に色付き、丸みがあって身がしまっているもの、へたが緑色でピンとしているものを選びましょう。  
へたの近くに傷やひびがあるものは味がおちるので避けると良いです。
- 【保存方法】  
ラップに包んでへたを下にして、冷蔵庫で保存しましょう。



## トマトの洋風おでん



レシピ提供：味の素株式会社

### 材料(3人分)

- ◆トマト・直径6cmくらいのもので3個
- ◆「味の素KKコンソメ」固形タイプ：2個
- ◆「瀬戸のほんじお」：小さじ1/4
- ◆水：3カップ
- ◆パセリのみじん切り：少々

### 作り方

- 【1】トマトはへたを取り、へた側から中心まで十文字に切り込みを入れる。  
鍋に湯を沸かしてトマトを入れ、皮に亀裂が入るまで数十秒ゆでる。  
冷水に取り、皮をむく。
- 【2】鍋に水、「コンソメ」、塩を入れて中火にかけて溶かす。【1】のトマトを加えフタをし、煮溶けないよう弱火で15分煮る。(沸騰したら弱火にする。また、途中で上下を裏返す。)
- 【3】器に【2】のトマト・煮汁を注ぎ、パセリを散らす。  
\* 温かいままでも冷やしても美味しくいただけます。  
\* 【1】のトマトの湯むきは、煮る際の煮崩れを防ぐため、ゆですぎないようにしましょう。

## 【アサリ】 主な産地: 松島湾, 万石浦など

### 産卵期前の今が旬！

一般に産卵期は春と秋の2回あり、東北地方では6～8月と10～11月とされています。初夏の産卵期に向け、栄養をためている今の時期は、身が大きく、味も最高です。この時期は漁獲量も多く、まさに今が旬と言えます。

### 宮城県内でのアサリ

アサリは亶理から気仙沼まで県内各地の沿岸で漁獲されます。中でも、松島湾と万石浦が産地として有名です。松島湾は干潟が多く、昔からアサリ漁や潮干狩りが盛んです。万石浦は、海水と淡水が入り混じる栄養豊富な入り江で、大粒のアサリが獲れます。

漁業者によるアサリ漁業は、手堀り、または鋤簾(じょれん)による漁獲が行われています。鋤簾とは、長い柄の先に熊手の様な歯を持つカゴを付けた道具で、柄を押さえて先端の歯の部分を海底に押しつけるように引きずって貝を採集します。



### 食材一口メモ

#### 【購入時のポイント】

殻付きは必ず生きているものを購入し、海水程度(塩分濃度3%程度)の塩水につけて砂を吐かせてから使うことが重要です(市販のアサリには、すでに砂抜きされているものもありますので、ご確認ください)。砂抜き後は、ボウルの中でアサリ同士をこすり合わせながら、殻の表面を洗います。塩水につけても口が開かないものは除きます。

#### 【調理時のポイント】

味噌汁はもちろん、酒蒸しやアサリ飯などで美味しくいただけます。加熱しすぎると身が縮んでかたくなり、うまみも半減します。調理の際は短時間の加熱を心がけてください。殻が開いた時点で取り出し、調理の最終段階で戻すことも大事なポイントです。

今が旬のアサリを、是非ご賞味ください！

## アサリと春野菜のガーリック蒸し



出典: キリンビールホームページ  
「キリンレシピノート」

#### 材料(4人分)

- ◆アサリ(殻つき・砂抜きしたもの): 300g
- ◆新玉ねぎ: 1/2個
- ◆スナップえんどう: 12個
- ◆芽キャベツ: 8個
- ◆オリーブオイル: 大さじ1
- ◆にんにく粗みじん切り: 1片分
- ◆白ワイン: 大さじ4

#### 作り方

- 【1】アサリは殻をよく洗っておく。
- 【2】新玉ねぎはくし型に切る。スナップえんどうは筋を取る。  
芽キャベツは下の部分を薄くそぎ落とし、浅く十字の切れ込みを入れる。
- 【3】鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、香りが出てきたら新玉ねぎを加えて炒める。少ししんなりしてきたら、アサリ、スナップえんどう、芽キャベツ、白ワインを加えてフタをする。
- 【4】アサリの口が開いたら火を止め、器に盛る。

※ 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。