



食材王国みやぎ通信 2018年3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3月の食材は
「原木しいたけ」と「わかめ」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。

【原木しいたけ】 主な産地：涌谷町、登米市、美里町、仙台市 など

「原木しいたけ」について

「原木しいたけ」は、最も野生に近い栽培方法です。秋から冬にかけて伐採したコナラ等を一定の長さに切断し、菌を植え付け栽培します。野生のキノコが生えるのと同じ環境が必要なため、山林などを利用した露地栽培と、山林の環境に似たハウスを利用した施設栽培があります。収量と発生時期は安定しにくいですが、天然のきのここと変わらない方法で発生するため、風味は天然のきのこに近いです。



宮城県の「原木しいたけ」

宮城県内で生産されているしいたけは、原木栽培が7%、菌床栽培が93%で、東京電力福島第一原発事故の影響もあり、原木栽培の割合は全国平均よりも低くなっています。現在、生産者が一丸となって安全な原木しいたけの生産再開に取り組み始めており、徐々に原木しいたけの生産量が増えています。



食材一口メモ

【購入時のポイント】

『原木栽培』の表示があるもの、カサの開き具合が6～8割程度で肉厚なもの、軸は短めで太いもの、カサの裏側のひだがきれいな白色のものがおすすめです。

【保存方法】

すぐ食べる場合も、冷蔵庫で保存しましょう。たくさん購入したときは、食べやすいサイズにカットしてから冷凍保存し、自然解凍はせず、冷凍した状態で調理しましょう。

【料理のポイント】

原木しいたけは風味が良いので、素材を楽しむシンプルな料理がおすすめ！和食だけでなく、洋食や中華など様々な料理に利用できます。ぜひ、宮城の原木しいたけを御賞味ください！



しいたけのたたき



材料(4人分)

- ◆しいたけ: 12個 ◆にんじん: 1/2本 ◆たまねぎ: 1/2個 ◆長ねぎ: 1本
- ◆万能ねぎ(小口切り): 適量 ◆にんにく: 1片 ◆塩・こしょう: 少々
- ◆片栗粉: 適量 ◆サラダ油(炒め用): 大さじ4
- ◆ミツカンかおりの蔵®丸搾りゆず: 適量

作り方

- 【1】生しいたけは石づきを取り、大きいものは半分に切る。にんじんはせん切り、たまねぎは薄切り、長ねぎ・万能ねぎは小口切りにする。にんにくはすりおろす。
- 【2】しいたけに軽く塩こしょうし、片栗粉をまぶす。
- 【3】フライパンに油を入れ、しいたけを揚げ焼きにする。しいたけに焼き色がついたらペーパータオルに取り、余分な油を切る。
- 【4】皿にしいたけを盛り付け、その上に切った野菜とおろしにんにくを彩りよく散らす。仕上げに「かおりの蔵®丸搾りゆず」をかけていただく。

【わかめ】

主な産地：南三陸沿岸地域

抜群のおいしさ「三陸わかめ」

わかめは日本各地で生産されていますが、リアス式海岸が連なる三陸沿岸は栄養塩も豊富で、潮の流れも速く、品質の良いわかめが育つ条件がそろっています。

内湾では葉肉が薄く柔らかく、かつメカブが大きい早生(わせ)わかめが、外洋では葉肉が厚く、歯ごたえの良い晩生(おくて)わかめが養殖されています。

震災直後に、収穫までの期間が短いわかめの生産が、他の養殖水産物の先陣を切って再開され、復興の象徴となりました。



「生わかめ」という贅沢

1月になると初物の「生わかめ」が市場に出荷されます。走りのわかめは葉が柔らかく、あまり手を加えずさっと湯通しする程度で、香りと歯触りを楽しむのがベストです。加熱後の塩蔵わかめは周年流通していますが、加熱前の茶褐色の「生わかめ」を貝の出汁(ダシ)等でしゃぶしゃぶにして食べるのは、季節限定の贅沢な楽しみ方。茶色いわかめが一瞬で鮮やかなグリーンに変わる様子は目にも楽しく、磯の香りとシャキシャキした食感を大いに楽しむことができる隠れた絶品料理と言えます。「生わかめ」は長期保存が利かないので、産地・宮城ならではのメニューです。

今が旬の宮城県産わかめを是非お召し上がり下さい。



【わかめのしゃぶしゃぶ】



わかめ・春の三杯酢和え



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(2人分)

- ◆生わかめ15g ◆春雨20g ◆ウド3cm ◆セリ1/4束
- ◆梅干1と1/2個

<三杯酢>

- ◆酢：大さじ2 ◆しょうゆ：小さじ2 ◆砂糖：小さじ1 ◆だし汁：50ml

作り方.....

- 【1】三杯酢を作る。鍋に三杯酢の材料を入れ、ひと煮立ちして砂糖が溶けたら冷ます。
- 【2】春雨は熱湯でゆでて戻し、冷水で冷ましてよく水を切り、適当な長さに切る。
- 【3】生わかめは一口大に切る。
- 【4】ウドは厚く皮をむき、スライスにし、酢水にしばらくつける。
- 【5】セリは熱湯に少し塩を入れてゆで、冷水で冷ます。よく絞り、3~4cmの長さに切る。
- 【6】梅干は種を取り、包丁でたたく。
- 【7】【1】と【6】を混ぜ合わせる。【2】~【5】をボウルに入れ、これで和える。

※ 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。