



食材王国みやぎ通信 2018年6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6月の食材は
「ホヤ」と「小ねぎ」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。

【ホヤ】 主な産地: 石巻市、女川町、南三陸町

今年もホヤの水揚げ開始

東日本大震災により、ホヤの養殖施設は全て滅失し、出荷まで約3年かかるホヤの生産量は激減しました。現在、生産量は回復しつつありますが、消費量が思うように伸びていないのが現状です。宮城県産の美味しいホヤを食べて、宮城のホヤを応援しましょう。

栄養豊富な夏の味覚

ホヤは、グリコーゲン、ビタミンB12、亜鉛、鉄などの栄養を含みます。冬の産卵後に身を太らせ始め、初夏(6~7月)が旨味と甘味が増す最も美味しい時期です。

見た目も味も個性的

ホヤは、「海のパイナップル」と称され、「みやぎのさかな10選」にも選ばれています。その見た目もさることながら、苦味、酸味、甘味、塩味、旨味の五つの味を併せ持ち、一度食べたらクセになる独特の風味です。

ホヤは鮮度が命といわれ、刺身や酢の物、和風サラダなど、生で食べるのがおすすめですが、加熱しても大変美味です。良い出汁もでることから、潮汁や雑煮、蒸しホヤや天ぷら等がおすすめです。加熱したホヤ料理をぜひお試しになってください。



食材一口メモ

選ぶ際は、殻付きの場合は赤色が強く張りがあり、硬いもの、剥き身の場合はオレンジ色が鮮やかで身の厚いものがおすすめです。

ホヤのぽんチャーハン



材料(2人分)

- ◆ホヤ: 中2個
- ◆セロリ: 1/2本
- ◆ごま油: 大さじ1
- ◆青じそ: 6枚
- ◆ご飯: 1合分
- ◆にんにく(みじん切り): 1片
- ◆ミツカン 味ぽん®: 大さじ2
- ◆白ごま: 大さじ1
- ◆たまねぎ: 1/4個

作り方.....

- 【1】ホヤは殻を切り開いて身を取り出し、内側の汚れを流水できれいに洗って約2cm角に切り、沸騰したお湯に穀物酢少々(分量外)を加えて20秒ほど下ゆでしてざるにとる。たまねぎ、セロリは5mm角に切る。青じそはせん切りにする。
- 【2】フライパンにごま油、にんにくを入れて火にかけ、香りがたったらたまねぎ、セロリを加えて炒める。たまねぎが透明になったらホヤ、ご飯を加えて「味ぽん」を回し入れ、水分が飛ぶまで炒める。
- 【3】仕上げに青じそを半量加えてひと混ぜし、器に盛りつけて白ごま、残りの青じそをちらす。

【小ねぎ】

主な産地：涌谷町、石巻市など

小ねぎとは？

ねぎのうち、京都九条細ねぎ系の品種を若どりしたものを「小ねぎ」と呼びます。関東では主に白い部分を食べる「白ねぎ（長ねぎ、根深ねぎ）」、関西では柔らかい緑の葉部分を食べる「青ねぎ（葉ねぎ、小ねぎ）」が栽培されていましたが、現在では地域的偏りが少なくなり、料理に合わせて使い分けられるようになりました。

宮城の生まれ「仙台小ねぎ」と「スリムねぎ」

「仙台小ねぎ」と「スリムねぎ」は、名前は違っても実は同じものです。宮城県では、もともとほうれんそうの連作障害回避のための輪作作物として生産されていましたが、需要が高まるにつれて、小ねぎ単体の周年生産に切り替わっていきました。

＜「仙台小ねぎ」(涌谷町(JAみどりの))＞



＜「スリムねぎ」(石巻市旧桃生町(JAいのまき))＞



毎月23日は「小ねぎの日」

小ねぎ主産県協議会が国産小ねぎの販売促進を目的として、11月23日(勤労感謝の日)を小ねぎ記念日に制定しました。勤労感謝の日はねぎらいの日であり、そのPR期間を拡大して毎月23日も「小ねぎの日」と制定されました。

お揚げの小ねぎチーズ焼き



レシピ提供：味の素株式会社

材料(2人分)

- ◆小ねぎ(小口切り):3本
- ◆シュレッドチーズ:20g
- ◆粗びき黒こしょう:少々
- ◆ポン酢しょうゆ・好みで:適量
- ◆油揚げ:1枚(40g)
- ◆「味の素」:適量

作り方

- 【1】ボウルに小口切り的小ねぎとシュレッドチーズを入れて混ぜ合わせる。
- 【2】油揚げに【1】のをせ、オーブントースター(600W)で焼き目がつくまで焼く(予熱なしで9分、予熱ありで8分)。
- 【3】切り分けて器に盛り、「味の素」、黒こしょうを全体にかける。好みでポン酢しょうゆをかける。

※ 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。