

すくすくみやぎっ子通信

令和7年11月号

季節ごとに宮城の旬の農林水産物をご紹介します！

旬の食材

舞茸

旬の舞茸で秋を楽しもう

○県内の生産状況

舞茸は、全国的には新潟県や静岡県が主な産地ですが、令和6年度は県全体で、34.1トンを生産しています。

県内の主な生産地は大和町と栗原市で、県内生産量は減少傾向にあるものの、生産者数は増加傾向にあり、県内生産は伸びしろのある品目です。



：きののぴよんの大きさは生産規模を表しています。

○舞茸の栽培方法

舞茸の栽培方法は、大きく分けて原木栽培と菌床栽培に分かれます。現在の主流な栽培方法は菌床栽培で、県内でも通年で購入できるきのことなりました。一方、原木栽培の舞茸は希少性が高く、植菌した原木を短く切断して土に埋め込み発生させます。県内でも、露地で原木栽培を行っている生産者がいます。

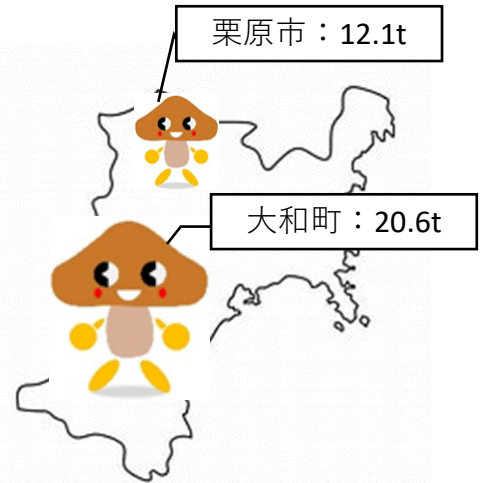
※原木栽培：木にきのこの菌を植えつけ栽培する方法

菌床栽培：おが粉や木くずに、きのこの栄養となるものを混ぜ、きのこの菌を植え付けて栽培する方法

○舞茸の特徴や歴史

舞茸は、独特の香りと味を持ち、歯ざわりがよいのが特徴のきのこです。

元々は人工栽培技術が確立されておらず希少なため、高級とされてきましたが、昭和50年代に栽培技術が確立し、スーパーなどに広く流通するようになりました。また、一般的に舞茸には食物繊維の一種であるβ-グルカンが多く含まれています。β-グルカンには免疫力（病気に負けない力）を高める効果のほか、血糖値やコレステロール値の上昇を抑え、糖尿病や高血圧の予防や改善が期待できます。



舞茸の施設栽培の様子



扇のような形のかさが特徴の舞茸

○舞茸の選び方・保存方法

【選び方】

舞茸は軸がしっかりしていて、カサに張りのあるものが新鮮です。

【保存方法】

基本的にはパックのまま、冷蔵庫の野菜室で保存可能です。また、長期の保存が必要な際は、石づきからカサを切り離し、保存袋などにいれて冷凍保存が可能です。ちなみに、冷凍前に天日干しすることで、舞茸に含まれるビタミンDが増加し、栄養豊富に食べることが出来ます。

○**おすすめの料理** 「食材王国みやぎ通信」より レシピ提供：株式会社Mizkan

焼き舞茸のガーリックマリネ



●材料と分量

◆舞茸 約200g ◆えのきだけ 約200g

【A】

◇ミツカン カンタン酢® 大さじ3

◇オリーブオイル 大さじ1と1/2

◇しょうゆ 大さじ1/2

◇おろしにんにく 小さじ1/2

●作り方（調理時間15分）

①舞茸は食べやすい大きさに切る。えのきだけは石づきを取り、半分の長さに切ってからほぐす。

②フライパンを中火にかけ、舞茸とえのきだけを入れ、焼き目がつくまで触らずに焼く。上下を返して全体に焼き目がつくまで焼く。

③ボールに②を入れ、【A】をからめて
30分程度冷蔵庫で冷やす。

焼いたきのこが香ばしい、ご飯のおかずにもおつまみにもなるマリネです。フライパンに入れたら、触らずに焼き目がつくまでじっくり焼くのがポイントです。作り置きにも。

○食べ頃カレンダー

自然発生のは、秋にブナ科の大木の根元に発生します。菌床栽培のものは通年で発生しますが、旬は自然発生や原木栽培の収穫時期である9月下旬から11月上旬となります。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
菌床栽培（自然発生：施設などで温度調整せず、気温に合わせて培養・発生を行う方法）											
培地づくり	培養	収穫	培養	収穫	培養						
菌床栽培（施設発生：空調設備で温度・湿度を調整し、きのこ栽培を行う方法、自然発生より短期間で生産が可能）											
培養・収穫（通年）											

カキ 宮城県は全国屈指のカキの産地です！！

○全国の生産状況

グリコーゲンや亜鉛などの栄養素を多く含み、「海のミルク」とも呼ばれているカキ。宮城県は、全国有数のカキの生産地として知られています。

	都道府県	生産量（t）
1位	広島県	94,300
2位	宮城県	15,200
3位	岡山県	14,700

（令和6年度漁業・養殖生産統計）



○県内の生産状況

宮城県で養殖されているカキは、マガキと言われる種類で、生食用に利用される割合が高く、県全体の8割以上が殻から外した「むき身」で出荷されます。

	市町村	生産量※（t）
1位	石巻市	408
2位	南三陸町	147
3位	東松島市	68

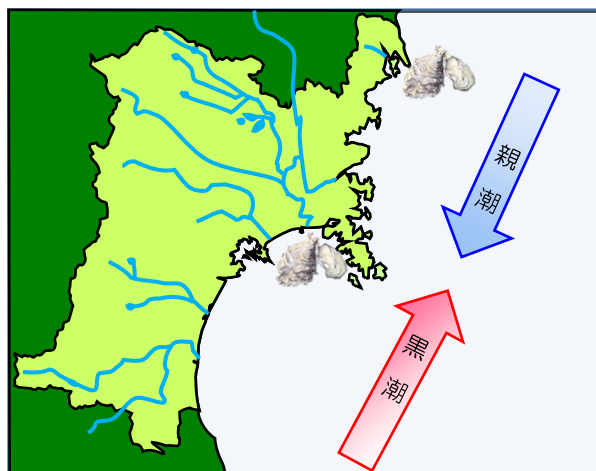
※むき身としての生産量

宮城県漁業協同組合令和6年共同販売実績



○おいしいカキを生む秘密は、理想的な漁場にあり

入り組んだ静かな湾に栄養をたっぷり含んだ山からの水が注ぎ込んで、さらに沖合は親潮と黒潮がぶつかる潮目であるため、カキのエサとなるプランクトンが豊富で理想的な養殖場が宮城県には数多くあります。そんな宮城の環境が、栄養豊富で濃厚かつ上品な味わいと、プリっとした食感が魅力のカキを生み出しています。



○様々なカキのブランド

県内で養殖されているマガキの主な産地は石巻市、南三陸町、東松島市などです。それぞれの産地が、カキの成長や漁場に合わせた特色ある手法で養殖しているため、同じマガキでも、産地によって大きさや味などの特長が異なり、様々なブランドがあります。

- 3年かけてじっくり育てられる「唐桑もまれ牡蠣」
- 本県で開発された小ぶりで甘みの強い「あまころ牡蠣」
- etc...



○おすすめの料理



牡蠣の中華風スープ

- 材料（2人分）
- ・カキむき身・・・100g
 - ・鶏ガラスープの素・・・小さじ1
 - ・ほうれん草・・・2株
 - ・塩胡椒・・・少々
 - ・春雨・・・20g
 - ・胡麻油・・・小さじ1
 - ・乾燥^{きくらげ}木耳・・・少々
 - ・水・・・400ml
 - ・卵・・・1個

作り方

- ①むき身はザルに入れ、流水でよく洗い、直ちに水気を切る。卵は溶いておく。
- ②春雨はお湯に浸してもどし、7～8cmに切る。木耳もお湯で戻し、石突を取り適当な大きさに切っておく。ほうれん草を洗って、5cm位に切っておく。
- ③鍋に水400mlと鶏ガラスープの素を入れて沸かし、牡蠣、^{きくらげ}木耳、ほうれん草、春雨を加え、塩胡椒で調味する。
- ④再度沸騰したら、溶き卵を回し入れる。ふわっと花開いたら胡麻油を垂らし、火を止めて器によそう。

○食べ頃カレンダー

寒さが増すとともに旬を迎え、5月頃まで楽しむことができます。



1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
水揚げ・出荷									水揚げ・出荷		