

# おいしいものがたくさん!

## まんぷくみやぎ

宮城県には全国に誇るおいしい食材がたくさんあります。今号も自慢の食材をご紹介します。

### ちぢみ雪菜



独特の縮れは甘さの証拠

仙台周辺で古くから栽培されている伝統野菜「ちぢみ雪菜」。最大の特徴は縮れた肉厚の葉です。ある程度成長した雪菜を冬の寒さに当てる「寒締め」により、葉が肉厚になるとともに、糖分を蓄え、甘さが増します。

栄養豊富な冬野菜

鮮やかで濃い緑色と独特の光沢が美しいちぢみ雪菜は、体内でビタミンAに変わり、皮膚や目などの健康維持に役立つといわれるβカロテンや、風邪予防などに効果のあるビタミンCを多く含む冬野菜です。

あく抜き不要で使いやすい食材

ちぢみ雪菜は、えぐみや癖がなく、あく抜きの必要もないため料理に使いやすい食材です。定番のおひたしや煮びたしのほか、青菜炒めやチャーハンなどもお薦めです。

### ちぢみ雪菜のスープギョーザ

水ギョーザにちぢみ雪菜の甘み・香りをぎゅっと閉じ込めた、冷え込む季節にお薦めの一品です。

材料(2人分)

- ギョーザの皮 …… 10枚
- ちぢみ雪菜 …… 80g
- むきエビ(小) …… 3尾(30g)
- 鶏ひき肉 …… 100g
- A { あるいはしょうが…小さじ1、しょうゆ…小さじ1、  
「AJINOMOTO濃口ごま油」…小さじ1
- B { 湯…400ml、「CookDo香味ペースト」…14g(10g)
- 小ネギ …… 1本分
- 白ゴマ …… 少々
- 糸唐辛子 …… 少々

作り方

- ちぢみ雪菜はみじん切りにし、エビは粗みじん切りにして包丁の背でたたく。
- ボウルに、①、鶏ひき肉、Aを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、ギョーザのタネを作る。
- ギョーザの皮に、②のタネを等分にのせて包む。
- 鍋にBを入れて火にかけ、沸騰したら③のギョーザを加えて3~4分煮る。
- 器に盛り、小ネギ、白ゴマ、糸唐辛子を散らす。



1人分/240kcal 食塩相当量2.4g

※この表示値は、目安です

### 凍り豆腐



岩出山地域の伝統的な保存食

「凍り豆腐」は、豆腐を凍結・低温熟成させた後に乾燥させた保存食で、大崎市岩出山地域を代表する食材です。江戸時代末期から続く伝統と地域独自の製法が評価され、平成30年にG1(地理的表示)に登録されました。

豊かな弾力と滑らかな舌触り

「岩出山凍り豆腐」のおいしさの秘訣は2回凍らせる製法にあります。県産大豆を原料に作られた豆腐を、水分を抜いて切りそろえ、冷凍庫で熟成させます。一度水で戻した後、イグサなどで編んでつるし再び凍らせ、冬の冷たく乾燥した空気で凍る・溶けるを繰り返しながら自然乾燥させることで、弾力に富んだ滑らかな凍り豆腐になります。

さまざまな料理でおいしい冬の味覚

岩出山凍り豆腐は、大豆の風味が豊かで雑味が少なく、色が白くキメが整っていることが特長です。味がよく染み込み、煮崩れしないことから、岩出山地

域では鍋の具材として重宝されるほか、正月の雑煮には欠かせない食材です。



1人分/187kcal 食塩相当量1.6g

※この表示値は、目安です

作り方

- 干しシイタケは水に半日つけて戻し、2~4等分に切る。
- 凍り豆腐はぬるま湯で10分戻し、2等分に切る。
- ニンジン、サヤエンドウは、乱切りにする。
- 鍋にだし汁を入れて①、②、③を加え、ふたをして5分煮る。
- 砂糖を加え、5分煮て、しょうゆとみりんを入れる。ふたをしてニンジンがやわらかくなるまで10分煮る。火を止め、10分おく。
- 器に盛り、サヤエンドウを飾る。



cookpad宮城県公式キッチン

### 凍り豆腐にうまみがたっぷり染み込む 凍み染み煮

材料(2人分)

- 干しシイタケ …… 3枚
- 凍り豆腐 …… 4枚
- ニンジン …… 5g
- サヤエンドウ …… 6枚
- だし汁 …… 1カップ
- 砂糖 …… 小さじ2
- しょうゆ …… 小さじ2
- みりん …… 小さじ2

022(211)2813 食産業振興課