

Miyagi-Kirinプロジェクトが毎月のおすすめ食材&レシピをご紹介します♪
宮城県産食材を使って地産地消を推進しましょう！



Miyagi-Kirinプロジェクト
(通称:M・Kプロジェクト)

キリン一番搾り生ビールテレビCMの宮城篇放映をきっかけに、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。

3月のおすすめ ワカメ・メカブ

【世界三大漁場の恩恵を受けて育つ「三陸ワカメ」】

宮城県は、国内の代表的なワカメの産地であり、生産量は全国1位(R4年度)、全体の約45%を占めています。

沖合に世界三大漁場として知られる三陸・金華山沖漁場が広がり、沿岸には河川から豊富な栄養分が流れ込むため、ワカメの養殖においても優良な環境にあります。特に、牡鹿半島より北の沿岸での養殖が盛んで、県産ワカメは色や品質、歯ごたえともに高い評価を得ており、「三陸ワカメ」の名で流通しています。



【ワカメが養殖～出荷されるまで】

ワカメ養殖は、昭和30年代に養殖技術が確立し、宮城県北部地域に急速に普及しました。ワカメの養殖方法は主に2種類あり、波が穏やかな内湾では種苗系と親縄を組み合わせたものを水平に筏に張り込む「水平筏式」、波が激しい外洋ではブイに張り込む「水平延縄式」という方法が使用されます。10月頃に張り込まれた種系から、翌年にはワカメのカーテンが生まれます。収穫後はほとんどがボイルされ、保存に適した塩蔵ワカメに加工後、検査場で選別されたのちに全国に出荷されます。

【食べ方】

宮城県産のワカメは、肉厚でやわらかく、かつ弾力があり、心地よい歯ざわりが魅力です。また、ワカメの根本部分であるメカブは、ネバネバ食感が楽しめる食材です。

塩蔵ワカメやスライスメカブなどの加工品は周年流通していますが、年末から春先にかけて、海から取り上げたままの生ワカメ・メカブが季節限定で店頭に並びます。

生ワカメ・メカブは加熱処理されていないので、食べる前にさっと熱湯にくぐらすことで、茶色から鮮やかな緑色に変化する様子を楽しむことができます。これから春にかけて旬を迎える「ワカメ・メカブ」を、是非ご賞味ください！



おすすめ食材 Recipe

わかめと新じゃがのかき揚げ



レシピ提供:株式会社Mizkan mizkan

材料(2人分)

- ◆乾燥わかめ……………10g
- ◆新じゃがいも……………2個
- ◆天ぷら粉……………1/3カップ
- ◆水……………1/3カップ
- ◆揚げ油……………適量
- ◆ミツカン 味ぼん®……………小さじ1

作り方(調理時間15分)

- [1]わかめはザク切りにする。新じゃがいもは皮をむき、拍子木切りにする。
- [2]天ぷら粉と水を合わせ、[1]を入れてよく混ぜる。
- [3]180度に熱した揚げ油の中に、一口大の大きさに[2]を落とし、揚げる。「味ぼん」をかける。

春の旬のわかめと新じゃがいもをかき揚げにして、「味ぼん」でさっぱりとお召し上がりください。

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日！



宮城旬鮮探訪 検索

<https://shunsentanbou.pref.miyagi.jp/know/>





3月のおすすめ いちご

【生産状況<収穫時期:11月~6月>】

・主要産地 亶理地域(亶理町、山元町)、石巻地域(石巻市、東松島市)

項目	作付面積	出荷量
宮城県	136ha(10位)	4,490t(10位)
全国	4,850ha	149,200t

※出典:国「野菜生産出荷統計(令和4年産)」

【来歴・特徴】

「仙台いちご」のブランド名で親しまれている宮城県産いちごは、昭和初期に養蚕の代替作物として亶理町吉田地区に導入されたことから始まりました。現在は、主に仙台や北海道の市場に出荷されています。

宮城県園芸作物ブランド化推進協議会が中心となって、「仙台いちご」地域団体商標の登録(登録第500号)や消費拡大が進められ、宮城県で最も販売額が大きい青果物の品目となっています。県では現在、令和12年における産出額100億円を目標に、生産振興に取り組んでいます。

【宮城県オリジナル品種】

【第1号「もういっこ」】

平成7年に、病害に強い「県オリジナル母本」に良食味の「さちのか」を交配し、その後約10年間の選抜を経て誕生しました。品種名は、ついつい『もう一個』食べてしまうことに由来します。大粒で、糖度と酸度のバランスが良いさわやかな甘さで、ジューシーな果実が特徴です。

【第2号「にこにこベリー」】

平成17年から「もういっこ」に「とちおとめ」の交配を始め、令和6年に品種登録されました。『作り手、売り手、食べる人全ての人が笑顔になるいちご』という思いを込めて「にこにこベリー」と命名されました。多収性で果肉が鮮やかな赤色、果形はそろいが良く、果皮は適度な堅さがあり、甘みと酸味のバランスが良い万能型のいちごです。近年、「とちおとめ」からの切り替えにより、県内で大きく作付面積を伸ばしています。



品種	もういっこ	とちおとめ	にこにこベリー	その他
R6産作付割合	49%	27%	17%	7%
R7産作付割合	49%	24%	20%	7%

※JA共販扱い

【選び方・保存方法】

光沢があり、全体に色がついていて、表裏の色むらが少なく、黒ずんでいないもの、ヘタがピンとしていて、みずみずしく、乾いていないものが新鮮です。いちごは日持ちのしないフルーツなので、冷蔵庫で1~2日程度保存する場合、乾燥を防ぐためにラップかビニールに入れて、洗わずに野菜室で保存します。いちごは先端の方が甘いので、ヘタ側から食べると甘さが強調されます。また、冷たいと甘みを感じにくいので常温に戻すとよりおいしく食べられます。

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日!

おすすめ食材 Recipe

いちごたっぷりのフローズンヨーグルトです。発酵食品のヨーグルトと甘酒を組み合わせました。「パルスイート®」を使っているので、カロリーや糖類の摂取を抑えたい方におすすめです!

いちごフローズンヨーグルト



レシピ提供: 味の素株式会社



材料(4人分)

- ◆いちご……………200g
- <A>
- ◇プレーンヨーグルト……………150g
- ◇甘酒……………100ml
- ◇「パルスイート® カロリーゼロ」……………小さじ2
- ◆いちご/飾り用……………4個
- ◆ミントの葉……………適量

作り方(調理時間:10分(時間外を除く))

- 【1】いちごはヘタを取り、冷凍保存用袋に入れて手で粗くつぶす。
<A>を加え混ぜ合わせ、平らにして冷蔵庫で3時間ほど凍らせる(時間外)。
- 【2】常温で10分ほどおき(時間外)、やわらかくなったら、袋の上から、もみ砕く。
- 【3】器に盛り、タテ半分に切ったいちご、ミントの葉を飾る。



公式Facebook



公式Instagram



宮城旬鮮探訪

検索

<https://shunsentanbou.pref.miyagi.jp/know/>

