

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。

梨



宮城県の梨の起源は
石巻地方とされています

8月から10月にかけて旬を迎える梨。県内では、蔵王町や角田市、利府町、美里町などで栽培されています。甘みと酸味のバランスがとれた「豊水」、食感と食味ともに優れた「あきづき」、硬めでほどよい甘みの「長十郎」など、収穫時期や品種ごとに異なる味わいを楽しめます。

梨をおいしく保つには、新聞紙で包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室に保存しましょう。

1週間程度日持ちしますが、なるべく早めに召し上がるのがおすすめです。



蔵王連峰と梨畑



写真提供：宮城県観光戦略課

おいしいレシピ

梨のコンポート

梨の香りがふわりと広がる新感覚のコンポート。そのままでも、ヨーグルトなどと一緒に食べてもおいしく召し上がれます。

(1人分/170kcal 食塩相当量0g 数値は煮汁まで含んだ値) ※この表示値は目安です。

材料(2人分)

梨 …………… 1個
砂糖…………… 大さじ5～6
水…………… 200cc
レモン汁…………… 大さじ1/2
ミント(飾り)… 少々

レシピ引用：
高校生地産地消お弁当コンテスト
レシピ集「みやぎ輝きレシピノート」

作り方

- ①梨は8等分のくし形に切り、皮をむいて芯を取る。
- ②ステンレスやほうろくの鍋に水と砂糖を入れて火にかける。
- ③砂糖が溶けたら梨を入れ、上にキッチンペーパー(中央に空気抜きの穴を開けておく)をかぶせ、弱火で10～15分煮る。
- ④レモン汁を加えて火を止める。
- ⑤そのまま半日おいて味をなじませ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥冷えたら器に盛り、ミントを飾る。

毎月第1金曜日は 「食材王国みやぎ農産の日」

県産農産物をより身近に感じていただき、おいしく味わっていただくため、県は毎月第1金曜日を「食材王国みやぎ農産の日」と決めました。

これから、宮城の農産物をもっと楽しんでいただける取り組みを進めていきます。



詳しくはこちら /



みやぎの食発信中!

「宮城旬鮮探訪」や「食材王国みやぎ公式Instagram」では、県内で生産されている食材やイベント、宮城の食文化など食に関するさまざまな情報を発信しています。ぜひご覧ください。



宮城旬鮮探訪



食材王国みやぎ公式
Instagram