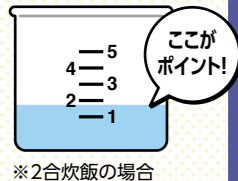




# おいしいものがたくさん! まんぷくみやぎ

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。

**おいしい炊き方**  
もちもち食感をより一層、お楽しみいただくために、水の量を1〜2リットル少なめにし、炊きこんでください。



**おいしさを秘す**  
**特長1 強い甘みともちもち食感**  
もちもちとした食感が特長で、噛むほどに一粒一粒からお米の甘みととま味があふれ出します。

**特長2 冷めてもおいしい**  
「だて正夢」はアミノ酸含有量が低いので、冷めても柔らかさが持続し、お弁当やおにぎりに最適です。

**特長3 品質基準を設定し、厳選**  
登録生産者が、生産基準に基づいて栽培し、出荷段階で定めた品質基準（タンパク質含有率、等級、玄米水分）に合格したお米を厳選しています。



**だて正夢**  
みやぎ米の夢をかなえた、これぞ天下をとる旨さ

**独特の栽培方法が甘み深いコクを生み出す 曲がりネギ**  
**特徴的な形状をつくりだす「やとこ」**  
ある程度育った長ネギを一度掘り起こした後、寝かせて植え直し、上から土をかぶせる工程を「やとこ」といいます。「やとこ」で寝かせたネギは、太陽に向かって起き上がるようにするため、弓なりに湾曲した形状の曲がりネギとなります。もとは、地下水位が高く長ねぎの栽培に向かない土地でも栽培ができるよう、仙台市岩切の余目地区で考案された栽培技術ですが、現在は、仙台市の長町や黒川地域で生産が盛んです。



**とろけるような舌触り、甘み、コク**  
曲がりネギは、起き上がろうと湾曲することがかかるストレスにより、甘く柔らかくなるといわれています。通常のネギは6〜8カ月で収穫しますが、曲がりネギは「やとこ」の工程を経るため、収穫まで1年を要します。手間暇をかけた分、肉厚で辛みが強く香り豊かで、加熱することにより、とろけるような舌触り、甘み、コクが楽しめます。

みやぎ米推進課  
022(211)2841

**おいしい宮城米 キャンペーン**  
宮城米が味わえる飲食店・ホテルなどでお食事をすると抽選で、宮城米や仙台牛が当たります。この機会にぜひ、「だて正夢」をはじめとするおいしい宮城米をお召し上がりください。

11月1日(日)〜30日(月)  
参加店など詳しくはこちら→

**絶品 スープカレー**  
「だて正夢」は、味がしっかりしているので、味の濃い洋食なスープカレーに最適です。

レシピ提供/料理愛好家 わかちゃん(江川和花さん)  
さらりとして、コクがあるスパイシーなスープカレーが、だて正夢の上品な甘さを引き立てます。 レシピはこちら→

**曲がりネギの豚肉巻き**  
1人分/188kcal 食塩相当量1.0g ※表示値は目安です

材料(4人分)  
曲がりネギ …… 2本  
豚ばら肉 …… 150g

作り方  
①曲がりネギを3cm程度に切る。  
②切ったネギに豚バラ肉を巻く。  
③フライパンを温め、巻き終わりの部分を下にし、焼き色をつける。その後、転がしながら全体にも焼き色をつける。  
④(A)の材料をフライパンに入れ、全体にからめてふたをする。  
⑤ネギに火がとおり、煮詰めたら完成。

みそ…大さじ1/2  
しょうゆ…大さじ1  
日本酒…大さじ1  
砂糖…6g  
塩…少々

レシピ提供:JA新みやぎ

「原木シイタケ」と「菌床シイタケ」  
栽培方法により原木シイタケと菌床シイタケの2種類があります。原木シイタケは、伐採した木に菌を植えて栽培したもので、肉厚で香りが強く、そのままソテーすると香りが楽しめます。菌床シイタケは、おが粉と米ぬかなどでできた菌床ブロックを培養して育てたもので、比較的淡泊な味わいで、さまざまな料理に合います。県内では、登米市、涌谷町、仙台市などで原木シイタケを、栗原市、大和町、大崎市などで菌床シイタケを生産しています。



**シイタケ**  
ぎゅつと染み出すうま味と確かな歯ごたえ

**シイタケの選び方、使い方**  
購入するときは、肉厚で表面に傷がなく、つやのあるものを選びます。冷蔵庫で1週間程度保存できますが、冷凍することで長期保存も可能です。生シイタケは、調理する前にひだを上にして直射日光にさらすと、紫外線の効果でビタミンDの含有量を増加させることができます。また、乾シイタケは、50℃程度の冷水で半日程度ゆつくり戻すことで、うま味を最大限に引き出すことができます。

**原木シイタケのメンチカツ**  
1人分/355kcal 食塩相当量0.9g ※表示値は目安です

材料(2人分)  
原木シイタケ…6個  
牛または合びき肉…100g  
塩…少々  
こしょう…少々

卵…1個  
小麦粉…適量  
パン粉…60g  
サラダ油…適量

作り方  
①ひき肉に、塩・こしょう少々を入れ、よくこねる。  
②①に溶いた卵少々を入れ、まとまるまでさらにこねる。  
③軸を切り落とした原木シイタケに、空気が入らないよう②を詰める。  
④③に小麦粉、卵、パン粉を順につける。  
⑤油を170℃に熱し、肉側を下にして油に入れ、ときどきひっくり返しながらかきつた色になるまで揚げます。

レシピ提供:ディスカバー!佐藤幹シェフ

**これからの予定**

|           |                  |
|-----------|------------------|
| 令和2年11月頃  | 初出荷              |
| 令和3年1〜2月頃 | いちご販売会           |
| 令和3年3月頃   | 「にこにこベリー」スイーツフェア |

昨年度好評でしたスイーツフェアを今年度も開催します。県内の人気店が独自のアイデアでアレンジしたスイーツが期間限定で登場します。詳しくは、決まり次第、ホームページなどでお知らせします。

園芸振興室  
022(211)2843



**本格デビュー2年目**  
昨秋から県内各地域で栽培が始まり本格デビューした宮城県産いちご新品種「にこにこベリー」。

**「にこにこベリー」**  
さわやかな甘さと赤い果肉、甘い香りに思わず笑顔

**おいしいポイント**  
甘さと酸味のバランスが良く、果実の表面もカット面も鮮やかな赤色です。美しい円錐形で、熟してもしっかりと歯ごたえが楽しめます。そのまま食べるのももちろん、真っ赤なカット断面を生かしたスイーツにもぴったりです。