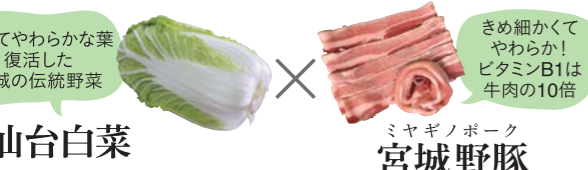


食材王国みやぎ「伝え人(ひと)」は、生産者や食関連事業者等の宮城の「食」に関するプロ。セミナーや料理講習会への派遣、工場見学や生産・加工体験の受け入れなどを通して宮城県産食材の魅力を伝える活動を行っています。

宮城の「食」を知り尽くした料理のプロ「伝え人」が教える

健康・時短レシピ

海・山・大地が育む四季折々の食材に恵まれている宮城県。その豊かな県産食材を使って、宮城の食



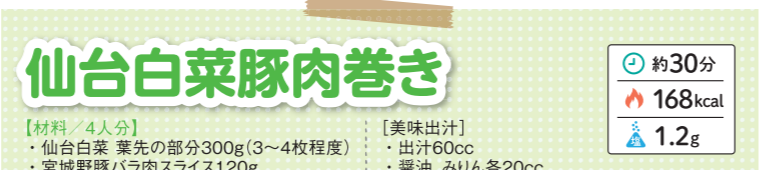
和風でおいしい白菜と豚肉 食感の楽しさを生かした料理で

小ぶりながらも甘みがあり葉がやわらかい宮城の伝統野菜・仙台北菜。戦後、大型の新品種に押され一時市場から姿を消しましたが、近年そのおいしさが見直されて復活。栽培農家も増え消費者からも注目を集めています。野菜の特性を生かした料理を得意とする「伝え人」の菱沼文男先生に、仙台北菜の部位の特長を生かして使い分けた料理を2品ご紹介いただきました。

「葉の柔らかさを生かしたのが『仙台北菜豚肉巻き』。併せて使った『宮城野豚』は、きめ細かく肉質で脂身が甘みおいしい豚肉です。仕上げにかけのあんを作る際、蒸した時に出る蒸し汁を少々加えるのが菱沼先生の隠し味。「蒸し汁の脂が、あん料理の間を取り持ってくれるんですよ」。白菜の根元に近い白い固い部分は、しゃきしゃきの食感を生かして、金平に。また、芯に近い黄色い部分は特に甘みが強く、生のままオイル漬けや、さっと塩でもみ浅漬けにするのがお勧めだそうです。



(株)鷹泉閣 岩松旅館 常務取締役調理部長 菱沼文男さん「沢山ある仙台北菜の伝統野菜を使って、地域活性化につなげていきたいと思います。生産者の思いを伝えていきます。」



仙台白菜豚肉巻き

【材料/4人分】
・仙台北菜 葉先の部分300g(3~4枚程度)
・宮城野豚バラ肉スライス120g
・片栗粉、柚子胡椒 各少々

【美味出汁】
・出汁60cc
・醤油、みりん各20cc

【下ごしらえ】
白菜を1枚ずつはいて、葉の部分と下部の白い部分に分ける。白菜の葉の部分を軽く湯がき、ざるに引き上げて広げ、粗熱を取る。

- まきすの上にアルミホイルを敷いて白菜を並べ、片栗粉を薄く付けながら豚バラ肉スライスを重ね、寿司の太巻き程度に巻く。
- ①を蒸し器で15~18分程度蒸し上げ、8等分に切る。
- 美味出汁に蒸し汁を適量入れて火にかけて、片栗粉を入れてあんに仕立て、②にかけて柚子胡椒を乗せる。



もう1品! 仙台白菜の金平

【材料/4人分】
・仙台北菜(根元に近い白い硬い部分)300g
・サラダ油、米粉 各少々

【調味料】
・濃口醤油、みりん、酒 各20g
・砂糖10g

【下ごしらえ】 白菜の白い部分を6cm位の長さに縦にせん切りにして水でさっと洗い、水切りする。

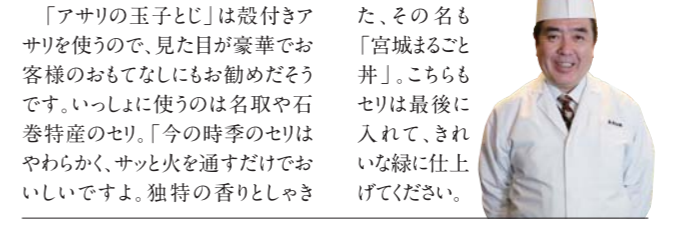
- フライパンにてサラダ油でせん切りにした白菜を軽く炒める。
- 合わせ調味料を①に入れて4~5分ほど炒める。
- 火を止めて米粉を入れてまとめ、好みに唐辛子(分量外)を。



さっと仕上げてうまみたっぷり アサリとセリの春色メニュー

味噌汁や酒蒸しなど、食卓に上る機会の多い食材、アサリ。宮城県では石巻や東松島などが主な産地です。「旬は産卵期が近づく3月、4月。貝殻が大きいものが身も大きく味も濃く、うまみたっぷりのだしが出ます。ビタミンB12や鉄分、タウリンなど栄養も豊富です」と「伝え人」の及川健先生。

「アサリの玉子とじ」は殻付きアサリを使うので、見た目が豪華でお客様のおもてなしにもお勧めです。いっしょに使うのは名取や石巻産のセリ。「今の時季のセリはやわらかく、サッと火を通すだけでおいしいですよ。独特の香りとしゃきしゃきの食感も魅力。βカロテンも豊富です。調理のポイントは、アサリもセリも火を通し過ぎないこと」と及川先生。アサリはやわらかくふっくらと、セリは鮮やかな色に仕上げ上げるために、手早く時短で調理するのがコツです。



青葉城 本丸会館 総調理長 及川健さん「種類が豊富な宮城県産野菜。まるごと丼は全部の野菜がそろわなくてもOKなので、彩りを考えながら気軽に作ってみてください。」



アサリの玉子とじ

【材料/4人分】
・アサリ500g
・セリ50g・卵3個
【合わせ汁】
・水200cc・薄口醤油20cc
・みりん25cc・砂糖小さじ1

【下ごしらえ】 アサリをざるの中でこするよう30秒位かき混ぜて(アサリの身離れが良くなる)から、洗う。セリを3cmに切る。

- フライパンに合わせ汁を入れて火にかけて、アサリを入れ、貝が開くまで蓋をして煮た後、セリを加えてさっと煮る。
- ①に溶きほぐした卵を加え、蓋をして卵が半熟くらいになるように火を通す。

もう1品! 宮城まるごと丼

【材料/4人分】
・みちのく鶏、鶏、じゃがいも、かぼちゃ、茄子 各100g
・人参80g
・セリ、曲がりねぎ、トマト、はたけしめじ 各50g
・パプリカ赤、黄 各30g
・にんにく1片・ご飯 適量
・米粉 大さじ2(②の鶏肉用)、大さじ1(⑤のあん用)
・糸南蛮 適量
・揚げ油 適量

【調味料】
・水250cc・めんつゆ50cc
・みりん25cc・砂糖小さじ1

【下ごしらえ】 鶏肉を一口大に切る。鶏、じゃがいも、かぼちゃ、人参、茄子は皮ごと乱切り、パプリカも乱切りに。はたけしめじを房分けし、ねぎを大きめの筒切りに、セリを3cmに、トマトはさいの目切りにする。

- スライスしたにんにくを160度位の揚げ油で加熱、油に香りをつける。
- 鶏肉に米粉をまぶし、①の油で揚げる。
- 鶏、じゃがいも、かぼちゃ、人参、茄子、曲がりねぎ、はたけしめじ、パプリカを素揚げする。
- 鍋に調味料を合わせ、トマトとセリをさっと煮る。
- ④に水溶き米粉でとろみをつけ、米粉あんにする。
- ご飯の隣に鶏と野菜を盛り、米粉あんをかけて糸南蛮を飾る。



宮城の牡蠣の濃いうま味は曲がりねぎの甘さと相性抜群

身がふっくらとした、宮城を代表する水産物、牡蠣。松島湾から気仙沼にかけての三陸沿岸で養殖が盛んに行われています。冬から春にかけては栄養もぐんとアップ。「海のミルクと言われるように、ビタミンやミネラル、タウリンなど元気の元になる栄養が豊富。そして宮城の牡蠣は特に甘み、うま味が濃い。ぜひ食べていただきたいですね」と「伝え人」の鹿野佐一先生。

フランス、イタリア、ロシアなどヨーロッパでの経験が豊富な鹿野先生ならではの牡蠣料理1品目は、牡蠣を欧風に仕上げたグリルチーズ焼き。「本来はエシャロットを使う料

理ですが、代わりに宮城の伝統野菜・曲がりねぎを使いました。ねぎの香りが牡蠣の磯の香りをほどよくやわらげ、ほのかに和の風味が加わります。

「牡蠣のホイル包み」も牡蠣と曲がりねぎ、そしてわかめの相性の良さが味わえるレシピ。蒸し焼きの曲がりねぎがとろりと甘く、ひらいたホイルから立ち上るバターのような香りもうれしい一品です。



KKRホテル仙台 総料理長 鹿野佐一さん「フレンチの食材にこだわらず、宮城の豊富な食材を組み合わせています。牡蠣に曲がりねぎ、トマト、チーズが絶妙に合います!」



牡蠣のグリルチーズ焼き

【材料/4人分】
・牡蠣8個・曲がりねぎ80g
・トマト1個(150~160g)
・ベーコンスライス1枚・ミックステーズ100g
・にんにく少々・オリーブオイル少々
・塩、こしょう、カイエンペッパー 各少々

【下ごしらえ】 牡蠣を軽く水洗いして水分を切り、貝柱をはずす。トマトの皮を湯むきして半分切り、種を取ってダイス切りにする。

- 牡蠣を殻に入れ、オープン用の天板に並べる。アルミホイル等で固定するとよい。
- 鍋にオリーブオイルを入れ、みじん切りにしたにんにく・曲がりねぎを炒める。トマトを加えて塩・こしょう・カイエンペッパーを入れて少し煮る。
- ベーコンを2cmに切り、フライパンでカリッとするとまで炒める。
- ①に②を入れ③を乗せ、ミックステーズ、オリーブオイル少量をかけて200度のオーブンで7~8分焼く。



牡蠣のホイル包み

【材料/4人分】 牡蠣8個・わかめ10g・曲がりねぎ50g・しいたけ4個・菜の花4本・はたけしめじ8本
【醤油バター】・醤油15cc・バター(無塩)50g・にんにく、レモン汁、レモンの皮 各少々

【下ごしらえ】 醤油バターを作る。バターにすりおろしたにんにくとレモンの皮、レモン汁を入れ、醤油を加えてかき混ぜ、湯せん(ぬるま湯程度)にかけてポマード状にし、冷凍庫で冷やし10gにカットする。

- アルミホイルを敷き、わかめ、はたけしめじ、牡蠣、小口切りにした曲がりねぎ、菜の花の順番に置き、醤油バター、しいたけをかさの方を下にして乗せ、アルミホイルで包む。
- 220度のオーブンで約6分焼く。



あっさりタラに味噌マヨでコク海の香りのわかめを添えて

タラは漢字で魚へんに雪と書く通り、雪のちかつく季節が旬。宮城県では石巻が主な産地です。「あっさりしてクセがない身は、野菜などと合わせるとお互いの良さを引き立て合いますよ」と「伝え人」の宮本照子先生。「タラの味噌マヨ焼き」は、淡泊な身を味噌マヨネーズとバターで味付けしてコクを加えました。合わせるの、今が旬の宮城県産わかめ。「三陸産のわかめは厚みがあり、しっかり

もう1品! タラの味噌マヨ焼き

【材料/4人分】
・生たら4切
・生わかめ100g
・つばみ菜 茎の部分100g
・味噌 大さじ1
・マヨネーズ 大さじ2
・バター 4切(1切約10g)

【下ごしらえ】 オープンをあたためておく。つばみ菜は2cmに、わかめは3cmに切る。味噌とマヨネーズを合わせておく。 ※塩タラの場合はざっと水洗いし、味噌マヨで塩分の調整をする。

- アルミホイル(約30cm×20cm)にバター1切を置き、わかめを広げ、その上にタラと味噌マヨ、つばみ菜を乗せてホイルで包む。
- オープン200~220度で約10分焼く。



旬宅・みやもと 宮本照子さん「味噌とマヨネーズの割合1:2はあくまで目安。各家庭でお使いの味噌の塩分でお好みの味に調整してください。」



タラの味噌マヨ焼き

【材料/4人分】
・生たら4切
・生わかめ100g
・つばみ菜 茎の部分100g
・味噌 大さじ1
・マヨネーズ 大さじ2
・バター 4切(1切約10g)

【下ごしらえ】 オープンをあたためておく。つばみ菜は2cmに、わかめは3cmに切る。味噌とマヨネーズを合わせておく。 ※塩タラの場合はざっと水洗いし、味噌マヨで塩分の調整をする。

- アルミホイル(約30cm×20cm)にバター1切を置き、わかめを広げ、その上にタラと味噌マヨ、つばみ菜を乗せてホイルで包む。
- オープン200~220度で約10分焼く。



もう1品! コーンポタージュ味噌汁

【材料/4人分】
・コーンポタージュ300cc
・水700cc
・生わかめ100g
・つばみ菜 葉の部分100g
・卵2個
・味噌 大さじ3
・顆粒だし(あれば、好みで)

【下ごしらえ】 つばみ菜を2cmに切る。わかめを食べやすい大きさに切る。

- コーンポタージュに水を加えて火にかけて、味噌と好みに顆粒だしを加えて味を整える。
- 煮立ったらわかめ、つばみ菜を加え、溶き卵でとじる。



※各レシピの所要時間は目安です。エネルギー・塩分は1人分の目安です。 ※温度・焼き時間はオーブンの機種により調整してください。