

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。

鮮度が命の初夏の味覚 ソラマメ



終わり初物

宮城県のソラマメの出荷量は324トン(令和3年産)で全国6位です。京浜市場に多く出荷され、鹿児島県など他産地の出荷が終わった頃の5月下旬から6月に出回ることから「終わり初物」の産地として知られています。

初夏の食材

県内の主な産地は村田町、蔵王町、栗原市などです。このうち村田町では、ソラマメを町の特産品としてPRしており、毎年6月10日頃に「そら豆まつり」が開催されます。ソラマメの詰め放題などが行われ、毎年多くの人でにぎわっています。

また、道の駅「村田」では、ソラマメを使用したアイスクリームやこんにゃく、うどんなどの加工品を購入することができます。

鮮度が命!

ソラマメは鮮度が落ちやすい野菜です。さやから出すと水分が失われて硬くなってしまうので、さや付きのものを買って、調理する直前にむくようにしましょう。

定番の塩ゆでの他、さやごとフライパンで蒸し焼きにしても、ぷくらおいしくいただけます。



そら豆まつりの様子(写真提供:村田町)



食産業振興課

022(211)2813

シャキツとした食感が魅力 レタス



全国的にも珍しい周年栽培の産地

宮城県のレタスの主な産地は仙台沿岸の地域です。冬は積雪が少なく、夏は比較的冷涼な気候を生かし、全国的にも珍しく、年間を通じてレタスの栽培が行われています。

次世代型レタス栽培

東日本大震災後、県内では次世代型のレタス栽培の取り組みが進んでいます。令和3年には、美里町に大型のレタス栽培施設が建設されました。全国的にも最大規模の施設で、さまざまな栽培工程が自動化されています。

また、令和4年には仙台市に閉鎖型の屋内レタス栽培施設が設置されました。太陽光発電を活用して栽培された農薬不使用のレタスが県内のスーパーに出荷されています。

選び方、保存方法

芯の切り口が小さめで白く、葉は、艶と張りがあり、みずみずしいものがお

薦めです。一度に全部を使わない場合は、切らずに外側から葉を剥がして使うと鮮度が長持ちします。残ったレタスはポリ袋に入れ、少し空気を入れた状態で袋の口を閉じて、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

～ 素材が引き立つシンプルなお品～

レタスとノリのぽん酢あえ

材料(2人分)

- レタス…………… 100g
- タマネギ…………… 30g
- 焼きのり…………… 1/2枚

- A
- ニンニク…………… 3g
 - ミツカン味ぽん® …… 大さじ1/2
 - オリーブオイル …… 大さじ1/2
 - すりごま(白) …… 大さじ1

作り方

- ①タマネギは薄切りにする。ニンニクはすりおろす。
- ②レタスを洗い、食べやすくちぎる。水分をしっかりきり、ボウルに入れる。
- ③Aを混ぜ合わせる。
- ④レタスを入れたボウルにタマネギ、細かくちぎった焼きのり、Aを加えて全体をあえる。

レシピ提供:株式会社Mizkan



♀タマネギの辛みが苦手な場合は、水にさらすか新タマネギをご使用ください。

♀レタスの水分はしっかりと取り除くと味の絡みがよくなります。

1人分/70kcal 食塩相当量0.4g
※この表示値は、目安です