



# 食材王国みやぎ通信 9月号

Miyagi-Kirinプロジェクト(通称 M・Kプロジェクト※)が  
おすすめする9月の食材は  
「カツオ」と「梨」です！  
ぜひ、宮城県産食材をお使いいただき、  
地産地消を推進しましょう！



● 毎月第1金・土・日曜日は、「食材王国みやぎ地産地消の日」です。

脂のりのりでトロにも勝る美味しさ **【カツオ】** 主な産地: 三陸沖

## 生が一番！気仙沼は水揚げ日本一！！

気仙沼は生鮮カツオの水揚げが13年連続日本一。次いで石巻が第2位となっています。カツオは宮城の海を代表する魚として「みやぎのさかな10選」にも選ばれています。カツオは傷みやすいので、昔々は生食にできず、干して堅くしたものを食べていたようです。そこから「カタウオ(堅魚)」と呼ばれるようになり、「カツオ(鯨)」となったとの説があります。生のカツオは刺身で食べるのはもちろん、皮にはコラーゲンが含まれていますので、たたきで皮ごと食べるのもオススメです。



## カツオはやっぱり「もどり鯨」でしょう！

脂がなくてさっぱりと食べられる春の「初鯨」に対して、秋口の「もどり鯨」は脂がのって濃厚な旨みが味わえます。その美味しさから「もどり」が本当の旬とも言われます。カツオは夏に黒潮と親潮がぶつかる三陸沖まで北上し、秋に親潮の勢力が強くなると南下するという季節的な回遊をしています。この時期、金華山・三陸沖で十分にエサを食べて丸々と太ったカツオが気仙沼や石巻に生のまま水揚げされるのです。漁場に近い宮城だからこそ食することができる新鮮な「もどり鯨」、その濃厚な旨みをぜひご堪能ください。



## 食材一口メモ

### 【選び方のポイント】

エラが鮮紅色で目が生き生きしていること。背は鮮やかな暗青色で腹は銀白色に輝き、腹の縞目がはっきりしているものを選びましょう。パックのものであれば身に弾力があり透明感のある赤色で皮と身の間に脂肪が多くあるものが良いでしょう。また、切り口が虹色に光っているものは鮮度が良くないので避けましょう。カツオは非常に鮮度の落ちやすい魚です。買ったその日に使い切るようにしましょう。

## 「カツオのごま汁茶漬け」

出典:キリンビールホームページ「KIRINおつまみ道場」

### 材料(4杯分)

- ◆かつおのたたき: 100g ◆熱いご飯: 茶碗2杯分 ◆黒すりごま: 適量
- ◇漬けだれ(しょうゆ: 大さじ1、酒: 大さじ1、ごま油: 小さじ2)
- A(だし汁: 600ml、白練りごま: 大さじ2、酒: 大さじ1、味噌: 大さじ1、しょうゆ: 小さじ1、塩: 小さじ1/4、砂糖: 2つまみ)
- B(ラディッシュ[千切り]: 1個分、しょうが[千切り]: 1片分、三つ葉[ザク切り]: 2本分)

### 作り方

- [1]カツオのたたきは薄切りにし、混ぜた漬けだれに30分以上漬ける。
- [2]鍋にAの材料を入れて火にかける。フツフツとしてきたら味をみて、足りないようなら塩少々で味を調える。
- [3]器にご飯を盛り、[1]のカツオをのせ、アツアツの[2]をまわしかける。
- [4]ふんわりと合わせておいたBをのせ、黒すりごまを適量をふる。



品種がいっぱいでいろんな美味しさ

## 【梨】

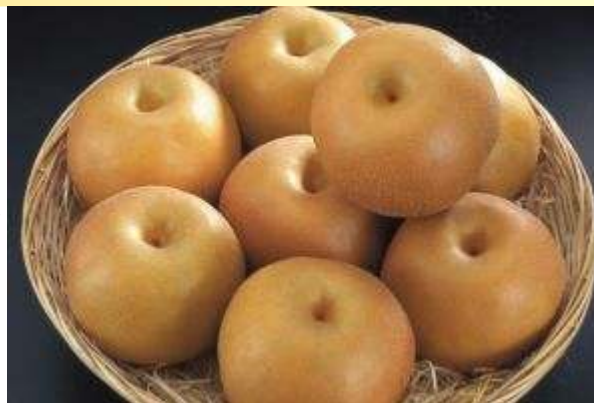
主な産地:蔵王町, 利府町, 角田市, 美里町など

### レッツ☆食べ比べ!

県内では多くの品種が栽培され、時期によっていろいろな品種を食べ比べることができます。8月下旬頃から柔らかな果肉とたっぷりとした果汁が特徴の「幸水(こうすい)」, 9月上旬頃からは甘味の中に適度に酸味がある「豊水(ほうすい)」9月下旬からは「長十郎(ちょうじゅうろう)」 「二十世紀(にじゅっせいき)」 「かおり」 「あきづき」といった品種がそれぞれ出回るようになります。

特に「あきづき」は、糖度も高く果汁が豊富で、優れた味わいから人気急上昇中。近年全国的に栽培面積が拡大している今、イチオシの品種です。10月中旬頃になると最大1キロになる大型種の「新高(にいたか)」が出回るようになります。

きっと、お気に入りの“なし”がある(見つかる)”と思いますよ☆



### 美味しい食べ方教えます!

梨には豊水や幸水などの赤梨と二十世紀などの青梨があります。熟しすぎると、赤梨は赤味が増し、青梨は黄ばんでくるので、少し青みが残っているぐらいが水分たっぷりで食べごろ。ジューシーな梨は鮮度が命なので、買ったらすぐ食べましょう。

梨は軸側よりもお尻の方が甘く、中心よりも皮に近い方が甘いという特徴があります。

皮は出来るだけ薄くむき、芯のまわりはやや酸味があるので、タネの部分は大きめに取り除くと、より美味しくいただけます。

### 食材一口メモ

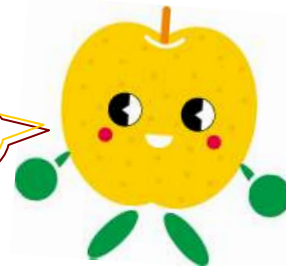
#### 【保存のポイント】

乾燥しないようにビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室に保存しましょう。

#### 【選び方のポイント】

形が良く、果皮にムラが無く張りがあり、軸がしっかりして重みがあるものを選びましょう。

「食材王国みやぎ」を  
ナビするキャラクター  
< なっしー >



## 「コリアンダーで風味豊かな梨のコンポート」

レシピ提供:「スパイスブログ」(ハウス食品がサポートするスパイス情報サイト)  
～ブロガー名:kibi-sugarさんの投稿レシピより～



#### 材料

- ◆GABANコリアンダー : 小さじ1/2弱(4～5ふり)
- ◆てんさい糖 : 30g (又は砂糖:15～20g)
- ◆水 : 70cc
- ◆梨 : 1個
- ◆レモン汁 : 少々

#### 作り方

- 【1】梨の皮をむいて適当な大きさに切る
- 【2】お鍋に、梨、てんさい糖、水を入れ、沸いたら梨をいれ、水気がなくなるまで弱火で ことごと煮る(アルミホイルのせるといいですよ)
- 【3】煮つまってきたらレモン汁、コリアンダーをふりからめて、できあがり♪

※ M-Kプロジェクトとは...

平成18年キリン一番搾り生ビールのテレビCMで「宮城の牡蠣」篇を放映することを契機に、宮城県とキリンビール株式会社との間で、お互いの有する得意分野を活用しながら県産食材のPRを行い、地産地消や販路拡大の推進に連携して取組むことを目的に立ち上げたプロジェクトです。