



食材王国みやぎ通信10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10月の食材は
「さといも」と「サンマ」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。

芋煮に欠かすことのできない食材 **【さといも】** 主な産地：蔵王町

芋煮のシーズンです！

さといもはインドや東南アジア地方原産で日本へは縄文時代に伝わったとされ、稲作より歴史のある作物と言われています。宮城の秋の風物詩と言えば、河原で行う「芋煮」でしょう。「芋煮」はさといも収穫祭が発展して行われるようになったとか。さといもは、低温では傷んでしまい、保管できないため、寒さが厳しくなる前に食べてしまうための生活の知恵が、「芋煮」の普及につながったと思われます。口に入れた時の柔らかく、ねっとりとした食感で具材の中でもひととき存在感を発揮するさといもは、宮城の秋に欠かすことのできない食材です。



独特の「ぬめり」

さといもの皮むきをすると手がかゆくなりますが、これはさといもに含まれるシュウ酸カルシウムが皮膚を刺激するため。洗って乾かしてから皮むきするか、手に酢水や塩をつけてから皮をむくと防げます。また、ラップでくるんで電子レンジでチンすると、皮がスルッとむけやすくなります。加熱時間はちょっと温かくなるくらいが目安です。さといもの特徴である「ぬめり」はムチンと呼ばれる成分で、やまいも、オクラ、なめこ、納豆などに含まれ、胃の粘膜を保護したり、細胞を活性化するとされています。

食材一口メモ

【選び方のポイント】硬くて形の揃ったものを選びましょう。泥つきで湿り気があるものは味と鮮度が保たれているのでgoodです。
 【保存のポイント】低温と乾燥に弱いので冷蔵庫には入れず、湿らせた新聞紙や紙袋に入れて風通しの良い室内で保存しましょう。

「さといもとえびの和風サラダ」

材料(2人分)

- ◆さといも : 500g ◆むきえび : 150g ◆焼きのり : 1/2枚
- ◆小ねぎ : 3本
- A(酒:少々、重曹:適宜)
- B(しょうゆ:大さじ1と1/2、酢:大さじ1、塩:小さじ1/4、こしょう:少々、ごま油:大さじ1)

出典:キリンビールホームページ「KIRINおつまみ道場」



作り方

- 【1】Bはあわせておく。
- 【2】焼き海苔はさつとあぶって小さくちぎる。小ねぎは小口切りにする。
- 【3】里芋はたわしでこすりながら洗って土を落とし、皮付きのまま耐熱皿にのせてラップをし、レンジで5分加熱する。里芋をひっくり返し、さらに5分レンジ加熱する。ラップを外して粗熱がとれたら皮をむき、粗くつぶす。
- 【4】むきえびはAを加えた湯でさつとゆでてザルにあげる。
- 【5】あわせておいた【1】に、里芋とゆでたえび、焼きのりを加えてざっと混ぜ、器に盛って小ねぎをちらす。

ワンポイントアドバイス

- ・里芋は、レンジで簡単にやわらかくなります。
- ・えびをゆでる際の重曹はくさみを取る役目をしますが、なくても大丈夫です。

秋の味覚の代名詞 **【サンマ】** 主な産地：女川、気仙沼

秋と言えば「秋刀魚」

宮城県のサンマの水揚げは、北海道に次いで全国第2位(H21年)です。特に女川と気仙沼は全国有数の水揚げを誇っています。サンマは秋になるとオホーツク海から親潮にのって南下して来ます。三陸沖にさしかかる頃にはエサを十分に食べて太り、脂肪もグンと増えて栄養価の高い美味しいサンマになります。サンマは秋が旬で銀の刀のような形をしていることから「秋刀魚」を書くようになったと言われています。一年で一番脂がのっているこの時期、塩焼きはもちろん、新鮮だからこそ食すことのできる刺身で、ぜひ秋の味覚を味わってください！



美味しいうえに栄養も○

「サンマが出るとあんまが引込む」と言われるほど、サンマは江戸時代からその栄養価が高く評価されている魚です。脳の働きを活発にするとされているDHAや血液中のコレステロールを減らすEPAが含まれています。ビタミンB12、ミネラルのカルシウムや鉄もサンマの栄養成分として挙げられます。サンマを食べる時は是非大根おろしと一緒に。大根にはタンパク質を分解する酵素があり、消化を促進してくれるうえ、大根に含まれるビタミンが鉄分の吸収を助けてくれるのでオススメです。

食材一口メモ

【選び方のポイント】

身がふっくらとして厚みがあり、口先や尾の根本が黄色いものが新鮮で脂がのっている目印。鮮度のいいサンマは銀色の刀のようにピカピカしています。

「サンマの韓国風茶漬け」

出典：キリンビールホームページ「KIRINおつまみ道場」

材料(2人分)

- ◆さんま(生食用)：1尾分 ◆白ごま：適量 ◆白ねぎ：5cm
- ◆だし：適量 ◆お茶の葉：適量 ◆ご飯：2膳分
- ◆たれ(おろしにんにく：小さじ1/8、おろししょうが：小さじ1/4、コチュジャン：小さじ2、砂糖：小さじ2、しょうゆ：小さじ1と1/2、ごま油：小さじ1)

作り方

- 【1】さんまは3枚におろし、骨を抜いて皮を剥ぎ、そぎ切りにする。
- 【2】たれを混ぜ合わせ、【1】を和える。
- 【3】白ねぎは白髪ねぎにする。
- 【4】急須にお茶の葉を入れ、熱いだしを注ぎ入れてお茶を出す。
- 【5】茶碗にご飯をよそい、【2】のさんまをのせて白ごまをふり、【3】を盛る。そこに【4】を注ぎ入れる。

ワンポイントアドバイス

・コチュジャンベースのたれで和えた「生さんま」はそのままおつまみとしても美味しくいただけます。



※ 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り組むことを目的に立ち上げたプロジェクトです。