



# 食材王国みやぎ通信

## 2010年11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11月の食材は  
 「しゅんぎく」と「原木しいたけ」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。

鍋の季節が旬！【しゅんぎく】 主な産地：亶理町、大崎市、石巻市

### 仙台市場のしゅんぎくは、ほとんど県内産!!

宮城県産「しゅんぎく」の仙台市場でのシェアはなんと99%！出荷量は全国9位(H20年産)で、全国でも有数の産地となっています。「しゅんぎく」は地中海原産の野菜で、葉の形が菊の葉に似ていて、春に黄色の花を咲かせるので「しゅんぎく(春菊)」と名付けられました。関西では「菊菜」とも呼ばれます。独特の香りが特徴の「しゅんぎく」は、栄養価の高い緑黄色野菜。漢方薬の本場中国でも昔から珍重され、「食べる風邪薬」といわれています。



### 私、鍋だけじゃないんです！

冬から春先にかけての「しゅんぎく」は夏場のものに比べて香りが高く、味も充実しています。この時期の「しゅんぎく」=鍋料理というイメージが強いですが、鍋物のほかにも、てんぷら、おひたし、味噌汁の具、煮物の添え物などいろいろな料理に使うことができます。また、ごま和え、ナッツ和えなどにして油と一緒に摂るのがオススメ。ビタミンAの吸収率が高まります。新鮮で葉がやわらかいものは、生のままサラダで、「しゅんぎく」本来の風味を楽しむことができますよ！

### 食材一口メモ

【選び方のポイント】葉先がピンとしてみずみずしく、茎の切り口が新しいものを選びましょう。葉がしおれていたり黄ばんでいるもの、茎が硬いものは避けましょう。

【保存のポイント】湿らせた新聞紙やキッチンペーパーに包んでビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存しましょう。傷みやすく、栄養価も収穫後急速に減少するので、早めに使い切りましょう。

## 「牛タンとしゅんぎくのサラダ」

レシピ提供：ハウス食品株式会社



#### 材料(4人分)

- ◆しゅんぎく：1/2束(80g)
- ◆マッシュルーム：7~8個(70g)
- ◆つぶ入りマスタード：大さじ1/2
- ◆サラダ油：1/4カップ
- ◆牛タンスモーク：4~5枚(80g)
- ◆玉ねぎ：1/2個(100g)
- ◆ワインビネガー(白)：大さじ2
- ◆塩：適宜
- ◆コショウ：少々

#### 作り方

- 【1】春菊は水洗いし、柔らかい葉の部分をつんで水けをきる。
- 【2】マッシュルーム(生)、玉ねぎは薄くスライスし、玉ねぎは水にさらす。
- 【3】牛タンは1.5cm幅の短冊に切る。
- 【4】②、③を器に盛り、つぶ入りマスタード、ワインビネガー、サラダ油、塩、コショウを混ぜ合わせてかける。

#### ワンポイントアドバイス

- ・牛タンスモークの代わりに、鶏のささみを酒蒸しにしたものや小柱などでも美味しくできます。

肉厚で豊かな香り【原木しいたけ】 主な産地: 登米市、白石市、美里町、仙台市

## しいたけ本来の味わい

「原木しいたけ」はナラやクヌギの木を伐採し、菌を植えつける昔ながらの栽培方法で生産されています。天候に左右されやすく安定した収穫が難しいうえ、木を伐採したり、運んだりと重労働で手間がかかることから、後継者不足が問題となっています。厳しい生産状況の中、ゆっくりと時間をかけて育てられる「原木しいたけ」は、肉厚でしっかりとした歯ごたえ、豊かな香りが特徴で、そのまま焼いて食べるのがオススメです。表面に少し油を塗ると、ふっくらきれいに焼き上がりますよ！



## 日光で旨みアップ

「生しいたけ」に比べて天日干しの「乾しいたけ」にはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。これは、日光で「しいたけ」に含まれるエルゴステロールがビタミンDに変化するためです。「生しいたけ」でもひと手間加えるだけでビタミンDをアップさせることができます。方法は簡単、調理する前に1時間ほど日光に当てるだけ。このときカサの裏側を上にしておくのがポイントです。旨み成分もぐんと増えますよ。

## 食材一口メモ

【選び方のポイント】カサがあまり開いておらず、肉厚なものが美味しいとされています。カサの裏側が白く、薄く膜をはったようなものが新鮮です。

【保存のポイント】ポリ袋などに入れて冷蔵庫で1週間程度保存できます。カサの裏側を上にして保存すると鮮度が長持ちします。また、冷凍すれば3ヶ月程度保存できます。

# 「原木しいたけとカキのクリーム煮」

レシピ提供: ハウス食品株式会社



### 材料(4人分)

- ◆原木しいたけ : 8個 ◆玉ねぎ : 中1個 ◆サラダ油 : 大さじ1
- ◆カキ : 200g ◆白ワイン : 大さじ1 ◆ローリエホール : 1枚
- ◆北海道シチュー : 190g(1/2箱) ◆水 : 200ml ◆牛乳 : 200ml

### 作り方

- 【1】玉ねぎは薄切りに、しいたけは石づきを取り、一口大に切ります。カキは塩水で洗い、2つに折ったローリエをのせてワイン蒸しにします。
- 【2】サラダ油を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒め、しいたけを加えて炒めます。
- 【3】水と牛乳を加えて煮込みます。中火で約5分煮込み、いったん火を止めます。ルウを入れて溶かし、再び弱火で約5分煮込みます。かきを加え、ひと煮立ちさせます。



※ 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組むことを目的に立ち上げたプロジェクトです。