

# すくすくみやぎっ子通信

令和6年11月号

季節ごとに宮城の旬の農林水産物をご紹介します！

## 旬の食材

### マグロ 宮城県はマグロ類の漁獲量が全国トップクラス！

#### ○県内の漁獲状況

宮城県は、マグロ類の漁獲量が全国トップクラスであり、なかでもメバチマグロの漁獲量が全国第1位を誇ります。メバチマグロの他にも、ミナミマグロ、クロマグロ、キハダマグロ、ビンナガマグロなどが漁獲されています。

令和4年における都道府県別メバチマグロの漁獲量

	都道府県	漁獲量 (t)
1位	宮城県	5,363
2位	高知県	2,947
3位	鹿児島県	2,406

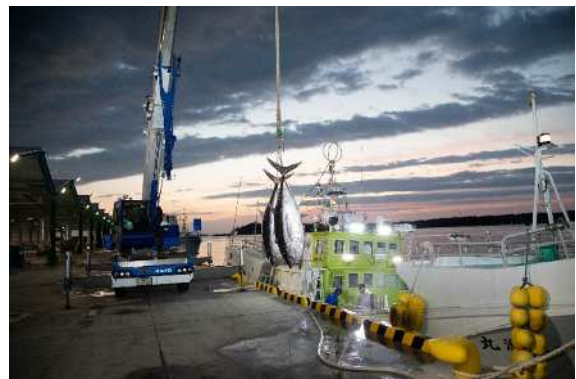
(参照：令和4年漁業・養殖業生産統計)



メバチマグロ

#### ○ブランド魚・三陸塩竈ひがしもの

9月から12月に塩竈市魚市場で水揚げされる生鮮メバチマグロは、「鮮度」「色つや」「脂のり」「うまみ」に優れています。このうち、塩釜の目利きの仲買人によって厳しい条件をクリアしたものが「三陸塩竈ひがしもの」に認定され、ブランド化されています。水揚げされたメバチマグロのうち、少ないときには100本のうち1、2本しか認定されないほど稀少であり、クロマグロにも劣らない高い評価を受けています。



塩竈市魚市場

## ○選び方・保存方法

マグロは、量販店やスーパーなどの鮮魚コーナーで、お刺身やサク（切ってあるブロック状のもの）の状態の販売されています。売り場に並んでいるサクを手にとった際に、深みのある綺麗な赤色で、赤黒い斑点の少ない色鮮やかなものが、鮮度の良いものとしておすすめです。



## ○おすすめの料理

### マグロのばくだん丼



- 材料（2人分）・・・・・・・・・・
- マグロ（すき身）・・・80g  
（可能であればメバチマグロ）
  - オクラ・・・・・・・・・・2本
  - 米・・・・・・・・・・1合
  - 納豆・・・・・・・・・・1パック
  - だし昆布・・・・・・・・・・名刺大1枚
  - 刻み海苔・・・・・・・・・・少々
  - 長芋・・・・・・・・・・100g
  - 醤油・・・・・・・・・・大さじ1
  - 温泉卵・・・・・・・・・・2個
  - ワサビ・・・・・・・・・・少々

### 作り方・・・・・・・・・・・・・・・・

- ①米を研ぎ、だし昆布を入れて炊いておく。
- ②長芋は皮を剥いて小口に切り、ビニール袋に入れて麺棒で叩いて粘りができる程度まで粗く潰す。
- ③オクラは湯通しして小口切りにし、マグロは粗く叩いて、醤油で薄く調味しておく。  
納豆は付属のたれ半分とからしを加えてかき混ぜておく。
- ④丼にご飯を盛り、刻み海苔を散らす。
- ⑤ご飯の上にマグロ、長芋、納豆、オクラ、温泉卵を彩り良く盛り付ける。
- ⑥ワサビ醤油を回し掛ける。

## ○食べ頃カレンダー

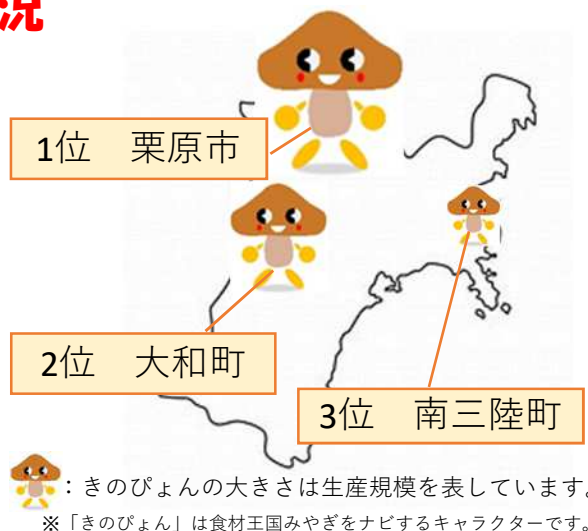
1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
								ひがしもの販売 (メバチマグロ)			

## しいたけ 冬の食卓に欠かせない食材！

## ○県内のしいたけ(生)の生産、販売状況

順位	市町村名	生産量 (t)
1位	栗原市	383.5
2位	大和町	120.7
3位	南三陸町	110.1
県内計		894.3

出典：農林水産省「令和5年特用林産物生産統計調査結果」



菌床栽培では、しいたけ菌をおが粉や木材チップに植えつけし、原木栽培では、しいたけ菌を繁殖させた木片を原木に打ち込みし、それぞれ菌をまん延させて栽培します。県内では、原木栽培のしいたけ生産者が多数ですが、しいたけの生産量は、大規模に生産することが可能な菌床栽培のしいたけが約9割を占めています。



菌床栽培のしいたけ

## ○しいたけの歴史等

しいたけは、シイ、ミズナラ、クヌギなどの広葉樹に発生するきのこで、日本では鎌倉時代のころから食べられていたという説もあります。

現在では施設内の栽培方法が確立されており、1年を通して安定して生産されるため、季節を問わず購入できます。原木栽培のものは、10月から4月にかけて旬となり、市場に多く出荷されます。



原木栽培のしいたけ

## ○選び方・保存方法

### 「しいたけ」は独特の香りとうまみが特徴！

カサは薄茶色で、シミなどがなくハリがあるものが美味です。軸は太く、裏側のひだ部分が白いものを選びます。カサは開きすぎていないものがよいとされています。食べる際は風味が落ちるため、洗わず、汚れが気になる場合はキッチンペーパーなどでふき取ってから調理します。

〔保存方法〕

湿気を嫌うため、冷蔵庫で保存する場合はヒダを上にしてキッチンペーパーで包みます。食べきれない場合は、かさとお軸を切り分け、かさはそのまま保存袋へ入れて冷凍、軸はまとめてラップに包み、かさと一緒に保存袋で冷凍します。

## ○おすすめの料理 「食材王国みやぎ通信」より レシピ提供：株式会社Mizkan

### しいたけのたたき



### ●作り方

- ①しいたけは石づきを取り、1cm幅に切る。たまねぎは薄切り、長ねぎは斜め薄切り、にんじんは千切りにする。
- ②しいたけに軽く塩・胡椒し、片栗粉と小麦粉を半量ずつ合わせてまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、しいたけを揚げ焼きにする。焼き色がついたらペーパータオルに取り、余分な油をきる。
- ④皿に盛り付け、その上に切った野菜を彩りよく散らす。仕上げに「味ぼん」をかける。

### ●材料と分量

- ◆しいたけ 8個
- ◆たまねぎ 1/4個
- ◆にんじん 1/4本
- ◆小ねぎ 適量
- ◆長ねぎ 1/4本
- ◆サラダ油 大さじ2
- ◆塩、胡椒 少々
- ◆片栗粉、小麦粉 適量
- ◆ミツカン味ぼん® 適量

## ○食べ頃カレンダー

原木栽培は、自然の温度で栽培するので、しいたけの発生時期は10月から4月頃となります。菌床栽培には、空調設備を利用して1年間安定して栽培する方法（菌床栽培（周年））と、自然の温度変化に合わせて生産する方法（菌床栽培（自然））の2種類があります。菌床1つで数年間栽培が可能です。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
菌床栽培(周年)											
収穫		菌床準備			培養					収穫	
							原木栽培、菌床栽培(自然)				
収穫・販売								収穫・販売			

発行：宮城県 水産林政部 林業振興課・水産業振興課、農政部 農業政策室  
 電話：022-211-2892 メール：noseise-f@pref.miyagi.lg.jp  
 ホームページ：https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/noseise/index.html