



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。



キクラゲのハウス栽培



キクラゲと砂肝のピリ辛和え

旬ならではのぷりぷりで肉厚な食感

キクラゲ

宮城県は近年、キクラゲの生産量が増加し、国内トップクラス(令和3年:全国第4位)の生産地です。

野生のキクラゲは夏に旬を迎えますが、県内ではハウス栽培により、1年を通して、おいしく肉厚な生キクラゲが、仙台市や大和町などで生産されています。

県内で栽培されているのは、「黒キクラゲ」と「白キクラゲ」で、「黒キクラゲ」は、キノコ類の中でも鉄分が特に多く含まれるほか、食物繊維とビタミンD、カルシウムが豊富です。一方、きれいな半透明の「白キクラゲ」は、植物性のコラーゲンが豊富です。

生キクラゲならではの食感を楽しむには、さっと湯通しして、酢味噌やポン酢をつけて食べるのがお薦めです。

おいしいレシピ! 生キクラゲ入りサンラータン

仕上げのお酢をアクセントに、生キクラゲのコリコリ感を味わえます



材料(4人分)

- 生キクラゲ…………… 8個
- 豚バラ肉…………… 120g
- たけのこの水煮…… 50g
- ミニトマト…………… 4個
- 卵…………… 2個
- 鶏がらスープ………… 4カップ
- 昆布茶…………… 小さじ1
- 水溶き片栗粉………… 適宜
- 酢…………… 大さじ2
- ラー油・香菜………… 適宜

- A {
- 紹興酒…………… 大さじ1
 - 塩…………… 小さじ1/4
 - 薄口しょうゆ …… 大さじ2
 - 白こしょう …… 少々

1人分 / 220kcal 食塩相当量2.5g
※この表示値は目安です。

作り方

- ①生キクラゲ、豚バラ肉、たけのこはせん切りに。卵は溶きほぐす。
- ②湯を沸かし、煮立ったらたけのこ、豚バラ肉を加えてさっと湯通しする。
- ③鍋に鶏がらスープ、昆布茶、生キクラゲ、②を加え、(A)で調味する。湯むきしたミニトマトを加え一煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ④沸騰したら火を止め、卵を回し入れ酢を加える。再び沸騰したら火を止め、ラー油をたらす。器によそい、香菜をのせる。

レシピ監修者のご紹介

フードコーディネーター 伊藤 豊子 氏
JAをはじめ、食品メーカー、生産者団体の商品開発、メニュー提案、レシピ作成を手掛ける。