



おいしいものがたくさん!

# まんぷくみやぎ

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。

パプリカは果肉が厚く、フルーツのような甘い味わいが特徴。県産パプリカは地場産ならではの新鮮さが大きな魅力です。加熱しても栄養価が損なわれにくいので、サラダやマリネといった生食から、シンプルなブル、ソースやムースに加工するなど、さまざまな調理法で楽



## カラフルで肉厚、そしてフルーティ

パプリカの収穫量・出荷量とも全国1位の宮城県。輸入のイメージが強い食材ですが、県内では平成20年頃から大規模なハウス栽培が行われ、1年を通して安定して供給されています。主な生産地は、栗原市、石巻市、登米市などです。

## 宮城から新鮮なパプリカをお届け



日本一の生産量を誇る県産  
**パプリカ**

## 焼きパプリカの洋風マリネ

レシピ提供：株式会社ミツカン

### 材料(4人分)

パプリカ …………… 2個(200~250g)  
オリーブオイル … 大さじ2

こしょう(または粗挽き黒こしょう) ……10ふり  
ミツカンカンタン酢™ ……………大さじ4~6  
フレッシュバジル ……………適量

1人分/99kcal 食塩相当量0.9g

※表示値は目安です

### 作り方

- ①パプリカは縦半分に切って種をとり、3cm角程度の乱切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、パプリカの皮目から先に3分焼き、返して2分焼く。
- ③こしょう(または粗挽き黒こしょう)をふりからめ、油ごと容器に入れる。
- ④「カンタン酢」を全体に混ぜ合わせ、10~20分程度おいて味をなじませる。
- ⑤器に盛り、バジルを飾る。



しむことができます。メインディッシュにはもちろん、食卓に彩りを添えたいときにもぜひお使いください。

空調施設によって最適な環境で栽培されており、おいしく肉厚なキクラゲが1年を通して楽しめます。旬の時期に栽培したものを乾燥させた乾燥キクラゲもあり、生キクラゲとは違った楽しみ方ができます。一部では白いキクラゲも栽培され、その美しい白さから結婚式などで使われることもあります。白キクラゲは、黒キクラゲに比べ

## 1年を通して楽しめる さまざまなキクラゲ

国内で消費されているものはほとんどが輸入品ですが、近年は国産のキクラゲが徐々に流通するようになり、宮城県でも生産が増えてきています。キノコといえば秋のイメージですが、キクラゲは6~10月頃が旬の時期です。こりつと、ぷりつとした食感と深い味わいが料理の可能性を広げてくれる食材です。

## 独特の食感が料理のアクセントに



栄養豊富な県産  
**キクラゲ**

## キクラゲと卵のピリ辛炒め

レシピ提供：味の素株式会社

### 材料(2人分)

生キクラゲ …………… 80g  
豚バラ薄切り肉 …… 60g  
ズッキーニ …………… 1/3本(60g)  
溶き卵 …………… 2個分

にんにくのみじん切り …………… 1かけ分  
A酒 …………… 大さじ1  
A「Cook Do」オイスターソース …… 小さじ2  
A「Cook Do」熟成豆板醤チューブ …… 小さじ1  
「AJINOMOTO」サラダ油 …………… 大さじ1

1人分/293kcal 食塩相当量1.3g

※表示値は目安です

### 作り方

- ①キクラゲと豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。ズッキーニは1cm幅の半月切りにする。
- ②フライパンに油大さじ1を熱し、溶き卵を流し入れて、軽くかき混ぜて半熟状になったら、火を止め、皿にとる。
- ③同じフライパンを熱し、①の豚バラ肉、ズッキーニ、にんにくのみじん切りを入れて炒める。
- ④焼き色がついたら、キクラゲ、②の卵を戻し入れて、Aを加え炒め合わせる。



て歯触りが軽く、ほのかな甘みも感じられます。さまざまなタイプの県産キクラゲをぜひお楽しみください。

食産業振興課  
022(211)2813