

すくすくみやぎっ子通信

令和5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

カキ 宮城県は全国屈指のカキの産地です！！

○全国の生産状況

グリコーゲンや亜鉛などの栄養素を多く含み、「海のミルク」とも呼ばれているカキ。宮城県は、全国有数のカキの生産地として知られています。

順位	都道府県	生産量（t）
1位	広島県	92,827
2位	宮城県	22,335
3位	岡山県	14,798

令和3年度農林水産省都道府県別統計



○県内の生産状況

宮城県で養殖されているカキは、マガキと言われる種類で、生食用に利用される割合が高く、県全体の8割以上が「むき身」として出荷されます。

順位	市町村	生産量※（t）
1位	石巻市	999
2位	南三陸町	218
3位	東松島市	109

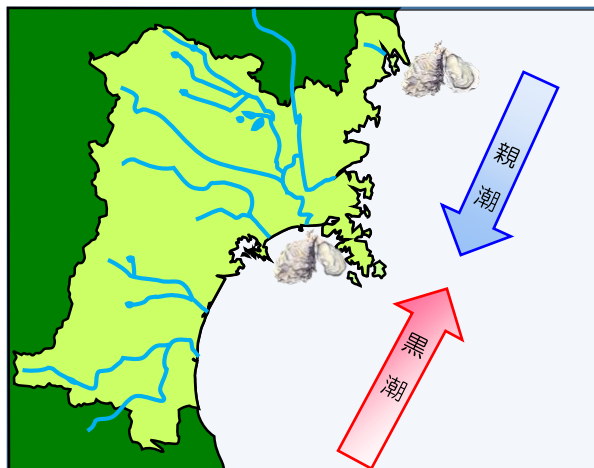
※むき身としての生産量

宮城県漁業協同組合令和4年共同販売実績



○おいしいカキを生む秘密は、理想的な漁場にある

宮城県は、入り組んだ静かな湾に栄養をたっぷり含んだ山からの水が注ぎ込んでおり、さらに沖合は親潮と黒潮がぶつかる潮目であるため、カキのエサとなるプランクトンが豊富で理想的な養殖場が数多くあります。そんな宮城の環境が、栄養豊富で濃厚かつ上品な味わいと、プリとした食感が魅力のカキを生み出しています。



○様々なカキのブランド

県内で養殖されているマガキの主な産地は石巻市、南三陸町、東松島市などです。それぞれの産地が、カキの成長や漁場に合わせた特色ある手法で養殖しているため、同じマガキでも、産地によって大きさや味などの特徴が異なり、様々なブランドがあります。

- 3年かけてじっくり育てられる「唐桑もまれ牡蠣」
- 栄養豊富な北上川の恵みを受けて育つ「万石浦カキ」
- 本県で開発された小ぶりで甘みの強い「あまころ牡蠣」 etc...



○おすすめの料理



牡蠣の五目炊き込みご飯

材料（2人分）

- ・カキむき身・・・100g
- ・油揚げ・・・1/2枚
- ・コンニャク・・・1/4枚
- ・大豆水煮缶・・・1/3缶
- ・ニンジン・・・1/8本
- ・無洗米・・・1合
- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・みりん・・・大さじ1
- ・三つ葉・・・2本

作り方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

- ①カキむき身は水道水で洗って、すぐにキッチンペーパーで水気を拭き取っておく。
- ②コンニャクは4cmの短冊に切り、茹でておく。油揚げとニンジンも4cmの細切りにする。
- ③三つ葉は小口に切っておく。無洗米は吸水させてザルに揚げておく。
- ④三つ葉以外の具材を鍋に入れ、しょうゆ、みりん、水（具材が浸るくらい）を加え、味が染みるまで煮る。
- ⑤煮汁と具材を分け、米を入れた炊飯器に煮汁と水を加えて所定の量に調整する。
- ⑥⑤の上に具材を加えて炊飯し、炊けたらさっと混ぜる。
- ⑦茶碗によそい、三つ葉を天盛りする。

○食べ頃カレンダー

寒さが増すとともに旬を迎え、5月頃まで楽しむことができます。



1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
水揚げ・出荷									水揚げ・出荷		

発行：宮城県 水産林政部 水産業振興課、農政部 農業政策室
 電話：022-211-2963 メール：noseise-k@pref.miyagi.lg.jp
 ホームページ：https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/noseise/index.html

旬の食材

なめこ 宮城県は全国有数のなめこ産地！

○全国のなめこ生産状況(令和4年)

順位	都道府県	生産量 (t)
1位	長野県	5,407
2位	新潟県	4,950
3位	山形県	4,305
6位	宮城県	949

林野庁特用林産基礎調査



菌床による施設栽培

○県内のなめこ生産量(令和4年)

順位	生産地	生産量 (t)
1位	川崎町	446
2位	栗原市	433
3位	加美町	34

林野庁特用林産基礎資料



○なめこの概要・歴史

「なめこ（滑子）」は秋～晩秋にブナなどの広葉樹の倒木等に発生し、その名のおり特有の「ぬめり」が特徴で、とろりとした「舌触り」と「のど越し」のうまさを味わうきのこです。

和名は特有の「ぬめり」にちなんで命名されたもので、学名も「ナメコ」がそのまま採用されており、まさに日本特産のきのこです。



○選び方・保存方法 「なめこ」は独特のぬめりが特徴

きのこの傘の部分肉厚で、身が硬く締まったものを選び、傘が割れているものは避けましょう。水煮の場合は水分が濁っていないものが新鮮です。

なめこは傷みやすいので、購入後すぐに食べることをおすすめします。真空パック等で冷蔵すれば、1週間程度保存することができます。また、冷凍保存も可能です。

○おすすめの料理 温泉卵となめこのみぞれあんかけ



材料 (4人分)

- ◆卵：4個 ◆大根：約5cm(200g) ◆なめこ：1パック(50g)
- ◆あさつき：少々 ◆だし汁(かつおだし)：200ml
- ◆しょうゆ：100ml ◆みりん：大さじ2
- ◆ハウス一味唐辛子：少々 ◆ハウス七味唐辛子：少々

作り方.....

- ①卵を温泉卵にする。
- ②大根はおろして、なめこは湯がきさっと混ぜ合わせる。
- ③みりんを煮立て、だし汁、しょうゆを加えて再び煮立たせてかけつゆを作る。
- ④器に、①の温泉卵を静かに割り入れ、②の大根おろしとなめこを上からかける。ここに③のかけつゆを回しかけ、あさつきの小口切りを散らし、一味・七味のうち好みのものを入れる。

【レシピ提供】

県と食品メーカーが地産地消や販路拡大に連携して取り組む、Miyagi-Kirinプロジェクトの一環でハウス食品株式会社から提供のあったレシピ。

○食べ頃カレンダー

「天然のなめこ」が出回るのは9～11月頃です。ただし、自然発生のため、市場に出回るのはごく一部です。

一方、私たちの食卓に上る「なめこ」の多くは、菌床により施設栽培されたもので、通年販売されますが、特に10月から3月頃までは市場に多く出荷されています。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
									天然のなめこ 販売		
施設栽培のなめこ 市場出荷が多い			通年販売						市場出荷が多い		