

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。

笹かまぼこ

宮城を代表する特産品



7月7日の七夕(笹の節句)は「笹かまの日」

宮城県は、日本有数のかまぼこの生産地で、「笹かまぼこ」が特産品です。

明治時代に獲れすぎたヒラメを活用した「焼きかまぼこ」が誕生し、当時はその形状から「手のひらかまぼこ」と呼ばれていましたが、その形が仙台藩主・伊達家の家紋「竹に雀」に描かれている笹に似ていることから「笹かまぼこ」と名付けられたと言われています。

香ばしく焼き上げた白身魚のうまみと弾力が人気を集め、今では宮城を代表するお土産になっています。

ワサビしょうゆや大根おろしを添えて、ひと味違うおいしさを楽しんでみませんか。



トマトと笹かまぼこの仙台鬆ブルスケツタ (カゴメ株式会社提供)

おいしいレシピ

笹かま with イサダ

気仙沼高校の生徒が考案したお弁当。

その名も

政宗さんもびっくり 陸奥の恵み弁当

お弁当の主菜『笹かまwithイサダ』は、笹かまぼこにイサダと紅しょうがを付けて、色合いと食感を楽しめるように工夫しています。ぜひ一度作ってみてください!

作り方

- ①笹かまぼこの側面に真っすぐな切り込みを入れる。
- ②大葉・ゆでたレンコン・スライスチーズを半分に切る。
- ③笹かまぼこの切り込みの中に、②を挟む。
- ④紅しょうがの水気を切り、細かく切る。
- ⑤③に天ぷらの衣を付けた後、イサダ・紅しょうがを付けて揚げる。

(1人分/ 361kcal 食塩相当量1.9g)
※この表示値は目安です。

材料(1人分)

笹かまぼこ	2枚
大葉	3枚
レンコン(薄くスライス)	20g
スライスチーズ	2枚
イサダ	適量
紅しょうが	適量
天ぷら粉	適量

イサダ(ツノナシオキアミ)
オキアミの一種で小エビに似た風味があります。健康食材としても注目されています。



令和6年度
高校生地産地消お弁当コンテスト
宮城県知事賞受賞!