

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。

曲がりネギ



手間暇が生む
甘みと柔らかさ
宮城が誇る伝統野菜

仙台市宮城野区岩切余目地区で明治時代に栽培が始まったとされる「曲がりネギ」は、地中の水が多い土地でも育てられるよう、「やとい」と呼ばれる独特の方法で作られます。「やとい」は、まっすぐに育ったネギを寝かせて植え直す栽培方法です。太陽に向かって起き上がろうとするうちにゆるやかに曲がり、甘みと柔らかさを増しながら約1年かけて育ちます。肉厚で香り高く、加熱すると、とろけるような甘みとコクが広がります。焼きネギや鍋料理にぴったりの冬の味覚です。



「やとい」の様子(仙台市)

おいしいレシピ

曲がりネギの カジキ巻き

加熱で甘みが増す曲がりネギを、同じく冬が旬のカジキで包みました。ネギのとろける食感と魚のうまみが相性抜群の一品です。

材料(1~2人分)

- | | |
|----------------|----------------|
| ●曲がりネギ…………… 1本 | 【ソース】 |
| ●カジキ切り身 …… 40g | ●ポン酢…………… 50cc |
| ●マイタケ…………… 1房 | ●水…………… 50cc |
| ●シシトウ…………… 1本 | ●片栗粉…………… 10g |
| ●塩、コショウ …… 適量 | 【盛り付け用】 |
| ●小麦粉…………… 少々 | ●ワサビ…………… 適量 |
| ●サラダ油 …… お好みで | |

(1人分/170kcal 食塩相当量4.8g) ※この表示値は目安です。

レシピの紹介

県公式のクックパッドや、県産品公式アンテナサイト「宮城旬鮮探訪」でも、県産食材を使ったさまざまなレシピを紹介しています。



宮城旬鮮探訪



cookpad

作り方

- ① カジキを5mmほどの厚さに切る。
- ② 切ったカジキをラップで挟み、肉たたきなどでたたいて伸ばした後、塩、コショウを振る。
- ③ 曲がりネギを②と同じ長さに切る。
さらに縦4分の1にカットし、千切りにする。
- ④ ③を②で手前からしっかり巻き、小麦粉をまぶす。
- ⑤ フライパンにサラダ油と④を入れ、強火の蒸し焼きにする。

ポイント 巻き終わりの部分を下にして焼くと、きれいに仕上がります。

- ⑥ 焼き目が付いたら、シシトウとマイタケを加え、40秒ほど炒める。
- ⑦ 皿に移し、残った汁にポン酢と水を入れ、片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ ⑦のソースをかけ、ワサビを添えて盛り付ける。



【レシピ協力】ホテルメトロポリタン エドモント/鉄板焼「山彦」/料理長 猪子 達也 氏