

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。

シイタケ

かつてシイタケは、
マツタケよりも高価な
食材でした。

10月から本格的な収穫が始まるシイタケ。県内では、栗原市や大和町を中心に生産されています。

シイタケは3大うまみ成分の1つである「グアニル酸」を含み、独特な香りとうまみが特徴です。生シイタケを30分ほど天日干しすると、香りが増し、よりおいしく味わえます。

保存する場合は、軸の部分を上にしてキッチンペーパーで包んで冷蔵庫に入ると、1週間程度保存できます。ひだを下向きにすると胞子が落ちて黒ずんでしまうのでご注意ください。冷凍で保存する際は、石づきを取って、かさとお軸を切り離しましょう。3週間程度保存できます。



おいしいレシピ

キノコとベーコンのリゾット

キノコの豊かな風味とベーコンのうまみが広がる、クリーミーなリゾットです。寒くなる時期にぴったりの、ほっと温まる一品です。

材料(2人分)

- ハウス シチューミクス(クリーム) 170g … 大さじ3 (25.5g)
- エリンギ …… 1/2本 (15g)
- 米 …… 80g
- 塩 …… 少々
- ベーコン …… 1枚 (20g)
- GABAN あらびき
- タマネギ …… 中1/4個 (50g) …… ブラックペパー …… 少々
- シイタケ …… 2枚 (20g)
- オリーブ油 …… 小さじ1
- マッシュルーム …… 2個 (20g)
- 水 …… 400ml

(1人分 / 272kcal 食塩相当量1.7g) ※この表示値は目安です。

作り方

- ①ベーコンとタマネギはみじん切りにする。シイタケは粗みじん切り、マッシュルームは4等分に切り、ブナシメジは小房に分け、エリンギは長さを半分に切り、手でほぐす。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、①のベーコンを油が出るまで焦がさないようにじっくりと炒める。
- ③①のタマネギを加えてしんなりするまで炒めたら、①のキノコ類と塩、あらびきブラックペパーを加えて炒める。
- ④具材を端に寄せて、米を加えてうまみを吸わせながら全体を炒める。
- ⑤分量の水の半量を加えて煮込み、水分がなくなったら残りの水を米が隠れるくらいになるように加減して加えながら弱火～中火で1分煮込む。
- ⑥アルデンテの手前(米に芯が残っている段階)で、いったん火を止めルウを少しずつ振り入れて混ぜ、再び弱火で時々かき混ぜながら1～2分加熱する。

みやぎの食発信中!

「宮城旬鮮探訪」や「食材王国みやぎ公式Instagram」では、県内で生産されている食材やイベント、宮城の食文化など食に関するさまざまな情報を発信しています。ぜひご覧ください。



宮城旬鮮探訪



食材王国みやぎ公式
Instagram



このレシピは、M・Kプロジェクトの一環としてハウス食品株式会社より提供されたものです。

※Miyagi-Kirinプロジェクト(通称:M・Kプロジェクト)/キリン一番搾り生ビールテレビCMの宮城篇放映をきっかけに、地産地消や販路拡大の推進に連携して取り組むことを目的に立ち上げたプロジェクト。