



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。

豊かな地下水が育む郷土の味の代表格



400年続く宮城の伝統野菜

宮城県のセリ栽培は、江戸時代初期には既に行われていたといわれます。現在、宮城県のセリ生産量は全国一位で、約5〜6割が名取市、3割が石巻市から、それぞれ「仙台せり」、「河北せり」というブランド名で出荷されます。

セリ栽培は田んぼに地下水などを張って行うため、きれいな水が大量に必要です。宮城の豊かな風土が育んできた伝統野菜の代表格として、地理的表示(GI)保護制度登録を目指しています。また、宮城県が開発した新品種「Re14-4」が更なる産地発展を後押しすることが期待されます。

冬の「根セリ」と春の「葉セリ」



鍋物や雑煮用として9月〜翌年3月に出荷される「根セリ」は、豊かな香りとしゃきしゃきとした歯ごたえが特長

で、厳冬期に一番味が凝縮しておいしいとされます。春に伸びた新芽を摘んで出荷される4〜6月の「葉セリ」はさわやかな香りと柔らかさが魅力で、お浸しや漬物として食べられ、春を感じられる食材です。

セリと牛肉の炒めもの

1人分224kcal 食塩相当量1.0g

※表示値は目安です

材料(2人分)

- セリ……………1把(60g)
- 牛もも肉切り落とし…80g
- ニンニク……………1片
- サラダ油……………大さじ2
- 黒こしょう……………適量

A

- ナンプラー…大さじ1/2
- 砂糖……………ひとつまみ

作り方

- ①セリは根元の先を切り落として(※注)5cmのざく切りにし、水洗いしてざるにあげる。牛肉は大きければひと口大に切る。ニンニクはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油、ニンニクを入れて中火にかける。良い香りがしてきたら牛肉を加えて炒め、肉の色が変わったらセリを加えてざつと炒め合わせる。
- ③強火にしてAを加え、手早く炒め合わせて器に盛る。仕上げに黒こしょうをたっぷり散らす。

(※注)9〜3月頃の「根セリ」は根も丸ごとおいしく食べられますので、切り落とさずにそのままお使いください
レシピ提供: 料理家 高谷亜由 キリンビール株式会社ホームページ「キリンシビノート」より



完熟・とれたて、だからおいしいこだわりの逸品



お気に入りは何れ? 多種多彩なこだわりリンゴ

宮城県のリンゴ産地は、亘理・山元地域や栗原・登米地域を中心に各地に点在しており、「ふじ」、「陽光」、「はるか」、「あいかの香り」など多種多様な品種が栽培されています。ほとんどのリンゴが農家の庭先や農産物直売所で販売されており、樹の上で完熟させ甘みのがつてから収穫されるなど、おいしいさへのこだわりが特長です。



スイーツやシールドルで味わう宮城のリンゴ

強い酸味が特長の宮城県オリジナル品種「サワールージュ」の登場を機に、県内のワイナリーにおいて、県産リンゴを使用した「シールドル」が開発される

など、さまざまな用途での利用がさらに広がっています。令和2年度産リンゴの収穫期には、アップルパイやケーキなどのさまざまなスイーツや料理を提供する「リンゴフェア」が登米市内飲食店で開催されました。

リンゴとクルミのサラダ

1人分145kcal 食塩相当量0.4g

※表示値は目安です

材料(4人分)

- リンゴ……………1個(250g)
- レタス……………5枚
- クレソン……………1束(50g)
- クルミ……………20g
- レーズン……………30g
- ヨーグルト……………100ml
- はちみつ……………大さじ2
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- パプリカパウダー……………少々

作り方

- ①リンゴは八つ割りにして芯を取り、5mmの厚さに切って塩水に2〜3分漬ける。
- ②レタスは2cmのざく切りにし、クレソンは葉を摘み取る。レーズンはぬるま湯につけて柔らかくする。
- ③大きめのボウルにヨーグルト、はちみつ、塩、こしょう、パプリカパウダーを入れてよく混ぜ合わせ、食べる直前に①②と軽く炒ったクルミを和える。



レシピ提供: ハウス食品株式会社

◎食産業振興課
☎022(211)2813