



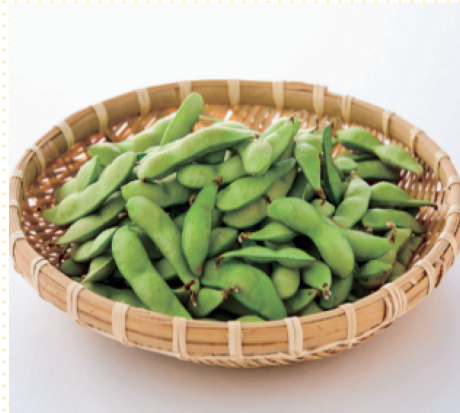
おいしいものがたくさん!

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。

枝豆

香りと甘み、夏の味覚



海風が育む香りと甘み

大豆を未熟なうちに莖ごと収穫した枝豆は古くから県内各地で栽培されてきました。生育に大きな影響を与えているのは、暑い夏に海から吹き込む冷涼な風です。この海風のおかげで枝豆の生育に適した気温が保たれ、香りと甘みに優れた味の良い豆に育ちます。

ビールのおつまみにぴったりの訳

枝豆は良質なタンパク質、鉄分、ビタミンC、カリウムなどを豊富に含む健康野菜です。また、アルコールの分解を促進するビタミンB1やアルコールから肝臓や腎臓を守るメチオニンというアミノ酸を含むため、ビールのおつまみにぴったりです。

鮮度が命、枝付きがおすすめ

枝豆は鮮度が命です。さやの緑色が鮮やかでピンと張り、均等に豆が詰まっているものを選びましょう。枝付きの方が鮮度が長持ちしますので、枝付きが売られているときはおすすめです。

ずんだ水まんじゅう



材料(4個分)

- ゆでた枝豆……………60g
- くず粉……………45g
- 水……………150cc
- 砂糖(ずんだ用)……………大さじ1
- 砂糖(水まんじゅう用)……………大さじ1

作り方

- ゆでた枝豆は薄皮を取ってすり鉢ですりつぶし、砂糖を加えて練り、4等分する。
- くず粉は砂糖と水を入れて溶き、小鍋に入れて耐熱のゴムペラなどでかき混ぜながら加熱する。
- ②が半透明になりまとまってきたら火を止める。
- 湯飲み茶わんなどにラップをのせて、③の生地を広げ、その上に①をのせる。ラップで茶巾のようにくるんで氷水で冷やし固める。



cookpad
宮城県公式キッチン

ズッキーニ

食卓を彩る夏野菜の定番



栗原市のズッキーニ
PRキャラクター クリックニーヨ



キュウリの姿をしたカボチャ

外見はキュウリに似ていますが、カボチャの仲間です。西洋野菜ですが、今では夏野菜として食卓の定番になりました。栗原市は東北有数のズッキーニの産地です。ズッキーニは暑すぎると育ちにくいので、真夏でも夜が涼しい栗原市はズッキーニの栽培に向いています。

油との相性が◎

フランス南部の煮込み料理「ラタトゥイユ」に欠かせないズッキーニは、油との相性が良く、鉄板焼きや揚げ物などに向いています。生で食べるときは、薄くスライスし、あえ物などにするのがおすすめです。ビタミンC、ビタミンKのほか、カリウム、カルシウムなどのミネラルが豊富です。

ズッキーニの選び方

切り口が新鮮で、鮮やかな緑色のものを選びましょう。大きすぎると硬くなるので、大きすぎず張りがあがるものが良いでしょう。

ナスとズッキーニの揚げ煮びたし



材料(4人分)

- ナス……………2本
- ズッキーニ……………1本
- 揚げ油……………適量
- めんつゆ(2倍濃縮)……………50cc
- 水……………100cc
- ショウガ……………1片
- 赤唐辛子……………1本

作り方

- ナスとズッキーニは一口大に切る。
- 揚げ油を170℃に熱して①を素揚げする。揚げあがったら、余分な油をキッチンペーパーで拭き取る。
- めんつゆと水を小鍋に合わせて煮立たせ、②とショウガの千切り、種を取った赤唐辛子の輪切りを加えて軽く煮立たせる。
- 火を止めた後、10分ほど置いてから盛り付ける。



cookpad
宮城県公式キッチン

食産業振興課
022(211)2813