



## 旬の食材

# カキ 宮城県は全国屈指のカキの産地です！！

### ○カキの栄養

- 『亜鉛』⇒免疫機能、健康な肌及び髪を維持します
- 『タウリン』⇒肝機能をサポートします
- 『鉄』⇒めまいや息切れ、疲労感の原因となる貧血を予防します
- 『ビタミンB12』⇒慢性疲労や体力低下を防ぎます

### ○全国の生産状況

亜鉛などの栄養素を多く含み、「海のミルク」とも呼ばれているカキ。宮城県は、全国有数のカキの生産地として知られています。

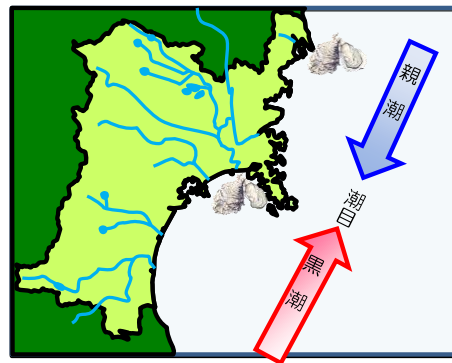
順位	都道府県	生産量 (t)
1位	広島県	92,827
2位	宮城県	22,335
3位	岡山県	14,798

令和3年度農林水産省都道府県別統計



### ○おいしいカキを生む秘密は、理想的な漁場にあります

宮城県は、入り組んだ静かな湾に栄養をたっぷり含んだ山からの水が注ぎ込んでおり、さらに沖合は親潮と黒潮がぶつかる潮目であるため、カキのエサとなるプランクトンが豊富で理想的な養殖場が数多くあります。そんな宮城の環境が、栄養豊富で濃厚かつ上品な味わいと、プリとした食感が魅力のカキを生み出しています。



### ○カキには様々なブランドがあります

- 3年かけてじっくり育てられる「唐桑もまれカキ」
- 栄養豊富な北上川の恵みを受けて育つ「万石浦カキ」
- 宮城県で開発された小ぶりで甘みの強い「あまころカキ」等

### ○おすすめの料理

#### カキの五目炊き込みご飯

#### 材料 (2人分)

- ・カキむき身・・・100g
- ・油揚げ・・・1/2枚
- ・コンニャク・・・1/4枚
- ・三つ葉・・・2本
- ・ニンジン・・・1/8本
- ・米・・・1合
- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・みりん・・・大さじ1

- ①カキむき身は水道水で洗って、すぐにキッチンペーパーで水気を拭き取っておく。
- ②材料は、細切りにする。三つ葉は小口に切っておく。
- ③米は洗って、ザルにあげておく。
- ④三つ葉以外の具材を鍋に入れ、しょうゆ、みりん、水(具材が浸るくらい)を加え、味がしみるまで煮る。
- ⑤煮汁と具材を分け、米を入れた炊飯器に煮汁と水を加えて、少々控えめな水量調整をする。
- ⑥⑤の上に具材を加えて炊飯し、炊けたらさっと混ぜる。