

Miyagi-Kirinプロジェクトが毎月のおすすめ食材&レシピをご紹介します♪
宮城県産食材を使って地産地消を推進しましょう！

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です。



2月のおすすめ 大豆

宮城県は大豆の生産量・作付面積全国第2位！品種ごとに特性が異なり、美味しく食べられるお料理も違います。是非食べ比べをしてみてくださいね。

トマトケチャップで簡単中華 麻婆豆腐



材料(2人分)

- ◆絹ごし豆腐……………300g
- ◆豚ひき肉……………80g
- ◆玉ねぎ(みじん切り)…1/4個分
- ◆おろししょうが…小さじ1
- ◆おろしにんにく…小さじ1
- ◆サラダ油……………小さじ1
- ◆片栗粉……………小さじ1
- ◆水……………小さじ2
- ◆ラー油……………小さじ1
- ◆こねぎ(小口切り)…少量
- ◆山椒(粉)……………少々

[A]
◇カゴメトマトケチャップ…大さじ2 ◇しょうゆ…小さじ1 ◇水…1/2カップ

作り方(調理時間:15分)

- [1] 豆腐は1.5cm角に切って、ペーパータオルをかぶせ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分半加熱する。
- [2] [A]を混ぜ合わせる。
- [3] フライパンにサラダ油を熱しひき肉を炒め、色が変わったら玉ねぎ、しょうが、にんにくを加え、炒める。
- [4] [3]に、[2]、[1]の豆腐の順番に入れ、2～3分煮る。
- [5] 水で溶いた片栗粉を回し入れ、とろみをつけて火を止め、ラー油を混ぜ合わせる。器に盛り、こねぎ、山椒(粉)を散らす。



大豆入り中華風炊き込みご飯

レシピ提供 **KIRIN**

- 材料(2人分)
- ◆米……………1合
 - ◆焼き豚……………40g
 - ◆メンマ……………20g
 - ◆にんじん……………20g
 - ◆干しいたけ…1枚
 - ◆大豆(水煮)……………40g
 - ◆しょうが・白ねぎ…各少々
 - [A]◇みりん・紹興酒・しょうゆ…各小さじ1/2
 - [B]◇水…180ml
 - ◇中華だし(顆粒)…小さじ1/2 ◇塩…少々
 - ◇ごま油…小さじ2 ◆万能ねぎ…少々

作り方(調理時間:50分)

- [1] 米をとき、30分程ザルにあげておく。
- [2] 干しいたけは水で戻し、8mmくらいの角切りにする。焼き豚・メンマ・にんじんも同じように切る。
- [3] しょうが・白ねぎはみじん切りにする。
- [4] 鍋にごま油を温め、中火で[3]を炒める。香りが出てきたら[2]と大豆を入れて炒める。
- [5] [4]に[1]を加えてさらに炒め、なべ底の米がくっつき始めたらず火を止め、[A]を混ぜ合わせて加える。
- [6] 炊飯器に[5]と[B]を入れて炊く。
- [7] 万能ねぎを小口切りにし、[6]が炊き上がったら混ぜ合わせ、茶碗に盛る。

※メンマはなければたけのこでもOK。紹興酒はお酒でもOKです。



納豆と長いもの落とし揚げ

レシピ提供 **Aj**
AJINOMOTO

材料(2人分)

- ◆長いも……………300g
- ◆納豆……………1パック(50g)
- ◆ししとうがらし…2個(10g)
- ◆片栗粉……………大さじ3
- [A]◇水……………1カップ
- ◇しょうゆ…大さじ1
- ◇みりん…大さじ1
- ◇「AJINOMOTO ささらキャノーラ油」…適量
- ◇しょうがのすりおろし…1/2かけ分

作り方(調理時間:15分)

- [1] 長いもは2/3はすりおろし、残りは1cm角に切る。ししとうがらしはヘタを取って、切り込みを入れる。
- [2] ボウルに[1]の長いも、納豆、片栗粉を入れ、混ぜ合わせる。
- [3] 揚げ油を中温に熱し、[2]をスプーンですくって落とす。ほんのり揚げ色がついたら裏返し、時々返しながらか、全体にきつね色になるまで揚げる。[1]のししとうがらしは素揚げにする。
- [4] 鍋に[A]を入れて、ひと煮立ちさせる。
- [5] 器に[3]を盛り、[4]のつゆをかけ、しょうがのをのせる。



箸が止まらない！ 旨さ広がるバタぼん豆腐

レシピ提供 **mizkan**
MIZKAN FOODS

- 材料(4人分)
- ◆木綿豆腐……………1丁
 - ◆バター……………10g
 - ◆ミツカン味ぼん®…大さじ3
 - ◆みりん……………大さじ1と1/2

作り方(調理時間:20分)

- [1] 豆腐は1.5cm程度の厚みにし、8等分に切る。
- [2] フライパンにバターを中火で熱し、[1]の豆腐を片面2分ずつ焼く。
- [3] 両面きつね色に焼いたら、「味ぼん」とみりんを入れ、強火にし、少しとろみが出るまで炒めかめる。



※お好みで追いバターをするとより美味しく召し上がれます。

鶏肉と大豆のカレートマト煮込み

レシピ提供 **House**

材料(4人分)

- ◆鶏肉(もも)……………350g
- ◆玉ねぎ……………中1/2個(100g)
- ◆大豆(水煮缶)……………100g
- ◆カットマト缶詰……………1/2缶(200g)
- ◆ぶなしめじ……………1パック(100g)
- ◆ハウス 味付カレーパウダー
バーモントカレー味……………大さじ3(36g)
- ◆水……………100ml
- ◆サラダ油……………大さじ1

作り方(調理時間:40分)

- [1] 鶏肉は一口大に切る。玉ねぎは4等分のくし形に切る。ぶなしめじは小房に分ける。
- [2] 厚手の鍋にサラダ油を熱し、[1]の鶏肉を入れて全体に焼き色がつくまで焼く。
- [3] [1]の玉ねぎ、ぶなしめじ、大豆、カットマト、カレーパウダー、水を加えてさつと混ぜ、ふたをして、沸騰したら弱火で30分、時々かき混ぜながら煮込む。



※大豆は節分の福豆(いり大豆)に代えてもお作りいただけますが、福豆の場合は、40gでお作りください。

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日！



公式Facebook
公式Instagram ▶



宮城旬鮮探訪

検索

<https://shunsentanbou.pref.miyagi.jp/know/>



2月のおすすめ メカジキ

宮城県はメカジキの漁獲量が日本一です。特に冬に水揚げされる「冬メカ」は脂の乗りが良く、刺身でいただくと極上の旨みを堪能できます。火を通してとても美味しく、バター焼きや煮つけなどもおすすめです。「ハーモニカ」「カマ」など、部位ごとに違った美味しさを楽しめるのも魅力です。

めかじきのアヒージョ

Eat Well, Live Well.

レシピ提供



材料(2人分)

- ◆めかじき……………2切れ(200g)
- ◆「瀬戸のほんじお®」……………少々
- ◆こしょう……………少々
- ◆ブロッコリー……………4房(60g)
- ◆マッシュルーム……………4個(30g)
- ◆にんにく……………1かけ
- ◆唐がらし……………1本



[A]

- ◇「AJINOMOTO オリーブオイル」……………1/2カップ
- ◇「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ……………小さじ2

作り方(調理時間:15分)

- 【1】めかじきは3cm角に切り、塩、こしょうする。マッシュルーム、にんにくは、タテ半分に切り、唐がらしは、種を取る。
- 【2】小鍋に【1】のにんにく・唐がらし、[A]を入れて弱火にかける。にんにくの香りがたってきたら、ブロッコリー、【1】のめかじき・マッシュルームを加えて中火にし、時々混ぜながらブロッコリーに火が通るまで加熱する。

秋から春先に獲れるめかじきを「冬メカ」と呼び、脂の甘味と濃厚なうま味が特徴です。

フィッシュ&チップス

レシピ提供



材料(2人分)

- ◆めかじき……………2切れ
- ◆塩……………少々
- ◆こしょう……………少々
- ◇〈衣〉◇小麦粉……………50g
- ◇ベーキングパウダー……………小さじ1/4
- ◇塩……………ひとつまみ
- ◇ビール……………75ml
- ◆フライドポテト、揚げ油、
- 「ミツカン 穀物酢」、粗挽き黒こしょう…各適量
- ◆クレソン……………適宜



作り方(調理時間:15分以内)

- 【1】ボウルに〈衣〉の材料を混ぜ合わせ、冷蔵庫で15分ほど寝かせる。
- 【2】めかじきは大きめの一口大に切る。塩をふって5分ほどおき、余分な水けをペーパータオルでふいて、こしょうをふる。
- 【3】フライドポテトは加熱し、ペーパータオルで油をきる。
- 【4】油を180℃に熱する。【2】を【1】にくぐらせ、4～5分揚げるとる。
- 【5】器に【3】、【4】を盛り、「穀物酢」に粗挽き黒こしょうを加えて添える。お好みでクレソンを添える。

めかじきのカバブ

食でつなぐ、人と笑顔を。

レシピ提供



材料(2人分)

- ◆めかじき……………2切れ(200g)
- ◆塩……………少々
- ◆ハウス 特選本香り生しょうが……………小さじ1/4
- ◆GABAN クミン〈パウダー〉……………小さじ1/2
- ◆GABAN ターメリック〈パウダー〉……………小さじ1/2
- ◆GABAN コリアンダー〈パウダー〉……………小さじ1
- ◆GABAN レッドペパー〈パウダー〉……………少々
- ◆プレーンヨーグルト(無糖)……………大さじ4



作り方(調理時間:20分)

* 調理時間に漬け込む時間は含みません

- 【1】めかじきは一口大に切り、ペーパータオルなどで水分をふき取る。
- 【2】【1】に塩、しょうが、クミン、ターメリック、コリアンダー、レッドペパー、プレーンヨーグルトを加えて混ぜ合わせ、1時間以上漬け込む。
- 【3】オーブントースターで約15分焼く。

メカジキのマルゲリータ風

レシピ提供



材料(2～3人分)

- ◆カゴメ基本のトマトソース……………295g
- ◆めかじき……………2～3切れ
- ◆塩……………小さじ1/3
- ◆こしょう……………少々
- ◆ピザ用チーズ……………100g
- ◆バジル……………5～6枚



作り方(調理時間:15分)

- 【1】フライパンに基本のトマトソースを入れ、塩・こしょうをで下味をつけためかじきを並べ加熱する。
- 【2】蓋をして中火で約9分蒸し焼きにする。
- 【3】ピザ用チーズを加え、再度1分弱火で加熱し、チーズがとろけたら、ちぎったバジルを散らす。

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日！



公式Facebook
公式Instagram ▶



宮城旬鮮探訪

検索

<https://shunsentanbou.pref.miyagi.jp/know/>

