

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。



3月のおすすめ 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！宮城県は東北一のいちごの産地です。宮城県のオリジナル品種「もういっこ」は大粒で食べご  
たえがあり、すっきりとした爽やかな甘さが魅力です。同じくオリジナル品種「にこにこベリー」はケーキな  
どのスイーツに使うと、切り口の赤色が鮮やかでよく映えます。

## いちごとクリームチーズのデザート



**材料(4人分)**  
 <クレープ生地 4~5枚分>  
 ◆薄力粉……………50g ◆卵……………1個 ◆牛乳……………180cc  
 ◆バター……………15g ◆グラニュー糖……………大さじ1/2  
 <いちごとクリームチーズのデザート>  
 ◆いちご……………4個 ◆クリームチーズ(プロセスタイプ)…80g ◆練乳……………小さじ4

**作り方(調理時間:65分)**  
 <クレープ生地をつくる>  
 [1] バターはフライパンで溶かし、少し焦げるくらいまで火にかける。  
 [2] ボウルに薄力粉を入れて真ん中にくぼみをつくり、卵・牛乳20ccを入れて薄力粉を徐々にくずしながら混ぜる。なめらかになったら【1】と残りの牛乳を混ぜる。  
 [3] 【2】の生地にグラニュー糖を混ぜる。  
 [4] 【3】をこして、冷蔵庫で30分寝かせる。  
 [5] フライパンを煙が出るほど焼き、一度火を止める。油をひき、ペーパーなどで余分な油は取る。再び火をつけ弱火にし、【4】の生地をよく混ぜて薄く焼いていく。(この時フライパンは生地を入れるとジュツという程度の温度が目安)  
 [6] 生地の縁が色づいてきたら、はしでまわりをなぞり指先を水にぬらし、生地を持ち上げて裏返し、10秒ほど焼いたらペーパーの上に返して冷ます。

<いちごとクリームチーズのデザートを作る>  
 [1] クリームチーズを耐熱皿にのせてレンジで柔らかくなるまで温める。  
 [2] 【1】に練乳を加えながら混ぜる。  
 [3] いちごはヘタを取り適当な大きさに切る。  
 [4] クレープ生地に【2】・【3】をのせて包む。

レシピ提供 **KIRIN**  
キリンビール株式会社  
「キリンレシピノート」より

## フルーチェサンド

食でつなぐ、人と笑顔を。

レシピ提供 **House**

**材料(4切れ分)**  
 ◆ハウス フルーチェ(イチゴ)…1箱(200g) ◆生クリーム…200ml  
 ◆ハウス クッキングゼリー30g…2袋(10g) ◆水……………50ml  
 ◆食パン(耳を落とす)…(8枚切り)4枚 ◆いちご…大4粒(80g)  
 ◆キウイ……………1個(80g)

**作り方(調理時間:20分) ※冷やす時間を除く**  
 [1] いちご3粒はヘタの部分でV字に切る。残り1粒のいちごはヘタと反対側をW字型に切る。キウイは、チュウリップの茎の形(断面が細長い長方形の板状)と葉の形(断面が細長い半月形の板状)になるように切る。  
 [2] ボウルで生クリームを8分立てにする。  
 [3] 耐熱容器に水、クッキングゼリーを入れてふやかす、電子レンジ600Wで約30秒加熱して溶かす。  
 [4] 【2】にフルーチェを少しずつ加えてよく混ぜ合わせ、さらに【3】も加えて混ぜ合わせる。  
 [5] ラップを敷いて食パンをのせ、【4】をぬり、【1】のいちご、キウイの水気をキッチンペーパーなどでよくふいてから、断面がそれぞれハート型、チュウリップ型に見えるように並べる。チュウリップの葉の部分は、葉の形のキウイ、【4】のフルーチェ、茎の形のキウイ、【4】のフルーチェ、葉の形のキウイの順に重ねる。  
 [6] 上からさらに【4】を全体にのせて、もう1枚の食パンではさみ、ラップでできつ包む。  
 [7] 冷蔵庫で1~2時間冷やし、断面が見えるように切る。

フルーチェのパウチは冷やさず、常温でお使いください。  
フルーチェサンドは包んだあと、切る方向を忘れないようにしをつけておき、冷蔵庫で1~2時間おいてから、温めた包丁などで切るとよいでしょう。

## いちごのババロア

～野菜生活100ベリーサラダ使用～

レシピ提供 **KAGOME**

**材料(8人分)**  
 ◆カゴメ野菜生活100ベリーサラダ……………1本  
 ◆いちご……………240g  
 ◆生クリーム……………1カップ  
 ◆グラニュー糖……………60g  
 ◆粉ゼラチン……………8g  
 ◆水……………大さじ2

**作り方(調理時間:20分) ※冷やす時間1時間を除く**  
 [1] ゼラチンは分量の水でふやかしておく。  
 [2] いちごのヘタを取って、縦半分に切り、カップの側面に断面が見えるように並べる。  
 [3] ボウルに生クリームとグラニュー糖を入れ、7分立てにする。  
 [4] 【1】のゼラチンを電子レンジ600Wで約30秒加熱し、野菜生活100ベリーサラダとすばやく混ぜ合わせる。  
 [5] 【3】に【4】を加え、ゴムベラで全体を混ぜる。  
 [6] 【2】に流し込み、冷蔵庫で1時間程度冷やす。  
 [7] お好みでいちごやクリームなどを盛り付ける。

## いちごフロズンヨーグルト

食でつなぐ、人と笑顔を。

レシピ提供 **Aijinomoto**

**材料(4人分)**  
 ◆いちご……………200g  
 [A] ◆プレーンヨーグルト……………150g  
       ◆甘酒……………100ml  
       ◆「パルススイート® カロリーゼロ」……………小さじ2  
 ◆いちご飾り用……………4個  
 ◆ミントの葉……………適量

**作り方(調理時間:10分) ※時間外を除く**  
 [1] いちごはヘタを取り、冷凍保存用袋に入れて手で粗くつぶす。  
 [A] 【A】を加え混ぜ合わせ、平らにして冷凍庫で3時間ほど凍らせる(時間外)。  
 [2] 常温で10分ほどおき(時間外)やわらかくなったら、袋の上からもみ砕く。  
 [3] 器に盛り、タテ半分に切ったいちご、ミントの葉を飾る。

## いちごとブルーベリーのフルーツビネガーウォーター

レシピ提供 **mizkan**

**材料(2人分)**  
 ◆いちご……………10粒 ◆ブルーベリー……………20粒  
 ◆ミツカン ブルーベリー黒酢……………60ml  
 ◆水……………300ml  
 または ミツカン ブルーベリー黒酢ストレート……………400ml

**作り方(調理時間:10分) ※漬け時間を除く**  
 [1] 「ブルーベリー黒酢」を水で希釈する。または「ブルーベリー黒酢ストレート」を容器に注ぐ。  
 [2] いちごはヘタを取って半分に切る。  
 [3] 【2】とブルーベリー、【1】に入れて、3~4時間冷蔵庫で漬ける。

果実はお好みで一緒にお召し上がりください。ミントを入れていただくともりさっぱりと召し上がれます。

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日！

## 3月のおすすめ わかめ

宮城県は日本有数のワカメの産地で生産量は全国1位です。宮城県産のワカメは肉厚で、心地よい歯ざわりが魅力です。またメカブは、ヒダが大きく歯ごたえがあることと強い粘りが特長です。年末から春先にかけて店頭に並ぶ生ワカメ・生メカブは季節限定、地元ならではの食材です。

### わかめとまぐろのハワイ風和え物



Eat Well, Live Well.

レシピ提供



AJINOMOTO

#### 材料(4人分)

- ◆塩蔵わかめ／塩抜き……………50g
- ◆アボカド……………1個(150g)
- ◆リーフレタス……………2枚(40g)
- [A]◇しょうゆ……………小さじ1
- ◇うま味調味料「味の素®」……………5ふり
- ◇「AJINOMOTO ごま油好きの純正ごま油」…大さじ1
- ◆まぐろ……………8切れ(120g)
- ◆玉ねぎのみじん切り……………50g
- ◇「瀬戸のほんじお®」…小さじ1/4

#### 作り方(調理時間:10分)

- 【1】わかめは食べやすい大きさに切り、アボカドは1cm角に切る。玉ねぎは塩少々(分量外)でもみ、水気を絞る。リーフレタスはひと口大にちぎる。
- 【2】ボウルに[A]を合わせて、【1】のわかめ・アボカド・玉ねぎ、まぐろを加えてあえる。
- 【3】器に【1】のリーフレタスを敷き、【2】を盛る。

### わかめと新じゃがのかき揚げ

レシピ提供 mizkan

#### 材料(2人分)

- ◆生わかめ……………1/5カップ
- ◆新じゃがいも……………2個
- ◆天ぷら粉……………1/3カップ
- ◆水……………1/3カップ
- ◆揚げ油……………適量
- ◆ミツカン 味ぼん®……………小さじ1



#### 作り方(調理時間:15分)

- 【1】わかめはザク切りにする。新じゃがいもは皮をむき、拍子木切りにする。
- 【2】天ぷら粉と水を合わせ、【1】を入れて、よく混ぜる。
- 【3】180度に熱した揚げ油の中に、一口大の大きさに【2】を落とし、揚げる。「味ぼん」をかける。

### たこときゅうりのわさびポン酢

食でつなぐ、人と笑顔を。

レシピ提供



#### 材料(2人分)

- ◆ゆでたこ……………120g
- ◆きゅうり……………1/2本(50g)
- ◆乾燥わかめ(もどす)……………少々
- ◆ポン酢しょう油……………小さじ4
- ◆ハウス 本きざみ粗切りわさび…小さじ2



#### 作り方(調理時間:15分)

- 【1】たこは一口大に切る。きゅうりは薄切りにし、塩(分量外)を少々振り、数分おき、水気をしぼる。わかめは湯通しして、食べやすい大きさに切る。
- 【2】ポン酢しょう油とわさびを混ぜ合わせ、【1】のたこきゅうり、わかめをあえる。

苦味が美味しい! クセになる味わい!

### ゴーヤーわかめ

レシピ提供



キリンビール株式会社  
「キリンレシピノート」より

#### 材料(2人分)

- ◆ゴーヤー……………1/2本
- ◆塩……………適量
- ◆塩蔵わかめ……………1～2枚
- ◆長ねぎ……………5cm
- ◆にんにくのみじん切り…小さじ1
- ◆しょうゆ……………小さじ1
- ◆ごま油……………小さじ1



#### 作り方(調理時間:15分)

- 【1】ゴーヤーは種を除いて薄切りにし、塩をふってもみ込み、しんなりしたら塩を洗い流して水気を切っておく。
- 【2】わかめは塩を洗い流し、食べやすいサイズに切り分け、長ねぎは白髪ねぎにする。
- 【3】フライパンでにんにくを炒め、香りが出たらゴーヤーとわかめを加え、全体に火が通ったら、しょうゆ、ごま油、白髪ねぎを加え、ざっくり和えたらできあがり。

### トマトとわかめのマヨポンサラダ

レシピ提供



#### 材料(4人分)

- ◆カゴメラウンド(トマト)……………4個
- ◆生わかめ……………20g
- ◆大葉……………6枚
- [A]◇ぼん酢しょうゆ……………大さじ4
- ◇マヨネーズ……………大さじ2・1/2
- ◇練りからし……………少々
- ◆白ごま……………少々



#### 作り方(調理時間:10分)

- 【1】トマトはヘタを取って洗い、半分の深さまで放射状に切り込みを入れる。わかめは水戻しし、水気をしっかり切って食べやすい長さに切る。
- 【2】トマトを皿に盛り、切り口を開いて、わかめ・せん切りにした大葉の順にのせる。
- 【3】[A]を混ぜ合わせて、【2】にかけ、ごまをふる。

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/>

