

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。



## 5月のおすすめ みやぎサーモン

みやぎサーモンは脂の乗りがよく、どんな料理でも美味しくいただけます。また、  
冷凍せず生食ができるため、刺身やカルパッチョ、レアカツなどで美味しくいただ  
けるのも特長です。

### マヨネーズでコクアップ！ ご飯との 相性抜群で、お弁当にもぴったりです！ みやぎサーモンの味噌マヨ焼き



#### 材料(2人分)

- ◆みやぎサーモン ……2切れ(160g) 【A】
- ◆スナップえんどう ……3本 ◇「ピュアセレクト® マヨネーズ」…大さじ1
- ◆ラディッシュ ……1個 ◇仙台味噌 ……大さじ1
- ◆「AJINOMOTO サラダ油」 ……小さじ2 ◇みりん ……小さじ1

#### 作り方(調理時間:10分(時間外除く))

- [1]みやぎサーモンの表面に混ぜ合わせた【A】を塗り、30分ほどおく(時間外)。スナップえんどうはスジを取り、塩少々(分量外)を入れた熱湯で1分ほどゆで、半分に裂いて長さを半分に切る。ラディッシュは薄切りにする。
  - [2]フライパンに油を熱し、【1】のみやぎサーモンを弱火で両面焼く。
  - [3]器に【2】のみやぎサーモンを盛り、【1】のスナップえんどう・ラディッシュを添える。
- ※魚焼きグリルやオーブンでもおいしく作れます。  
魚焼きグリル:弱火 約8分    オープン:220℃(予熱しておく) 約8分



レシピ提供:味の素株式会社

### みやぎサーモンのレアカツ ひんやりトマトソース添え

- 材料(2人分)
- ◆みやぎサーモン…200g    ◆塩…小さじ1/3
  - ◆こしょう…少々    ◆薄力粉…大さじ2
  - ◆水…大さじ2    ◆サラダ油…適宜
  - ◆パン粉…1/2カップ(約20g)

- 【A】
- ◇カゴメ基本のトマトソース295g…1缶
  - ◇塩…小さじ1/2
  - ◇こしょう…1つまみ
  - ◇エキストラバージンオリーブ油…大さじ1
  - ◇添え野菜…適宜

- 作り方(調理時間:15分)
- [1]【A】は保存袋に入れ平たく冷凍する。みやぎサーモンは塩、こしょうをする。
  - [2]パッドの上に小麦粉と水を混ぜ合わせ、みやぎサーモンにつけ、パン粉をまぶす。
  - [3]180℃に熱した揚げ油でカツを揚げる。少し冷ましてから一口大に切る。
  - [4]凍りかけた【1】のトマトソースをかけて完成。



レシピ提供 KAGOME

### 鮭とトレビスのチーズ焼き

- 材料(2~3人分)
- ◆みやぎサーモン (刺身、2cm幅に切ったもの)…1冊
  - ◆トレビス(くし切りにしたもの)…1/2個
  - ◆グリーンオリーブ…10粒
  - ◆モッツアレラチーズ…50g
  - ◆オリーブオイル…大さじ2
  - ◆黒こしょう…適量    ◆レモン…1/2個

- 作り方(調理時間:30分)
- [1]耐熱皿にみやぎサーモン、トレビスを並べ、グリーンオリーブとモッツアレラチーズ(手で割きながら)を散らす。
  - [2]【1】に黒こしょうをふりオリーブオイルをかける。
  - [3]180度のオーブンで15~20分ほど焼く(オーブントースターの場合は約10分)。
  - [4]仕上げにレモンを絞る。



KIRIN レシピ提供:キリンレシピノートより

### サーモンののっけ盛り

- 材料(2人分)
- ◆みやぎサーモン(刺身)…150g
  - ◆たまねぎ ……1/2個
  - ◆かいわれ菜 ……1/2パック
  - ◆しょうが ……1/4かけ
  - ◆小ねぎ ……1本
  - ◆ミツカン味ぼん® ……適量



レシピ提供 Mizkan

- 作り方(調理時間10分以内)
- [1]たまねぎは薄切りにし、水にさらして水けをきる。かいわれ菜は根元を切る。
  - [2]みやぎサーモンは薄切りにする(刺身用に切ったものを使用してもよい)。しょうがはせん切りにする。小ねぎは斜め薄切りにし、水にさらして水けをきる。
  - [3]皿に【1】を混ぜ合わせて盛り付け、上に【2】を盛り付ける。最後に「味ぼん」をかける。

### 朝からガツンとサーモンポキ あらびきガーリック+レッドペパー

- 材料(2人分)
- ◆みやぎサーモン(刺身)…150g
  - ◆海藻ミックス (または、ふのり、あおさなど)…5g
  - ◆ごはん…茶碗2杯分(300g)
  - ◆いりごま…適量
- 【A】
- ◇しょうゆ…小さじ2    ◇砂糖…小さじ1
  - ◇GABAN あらびきガーリック…小さじ1
  - ◇GABAN レッドペパー<パウダー>…少々
  - ◇ごま油…小さじ1



レシピ提供 House

- 作り方(調理時間15分)
- [1]海藻ミックスはパッケージに従ってもどし、しっかりと水気をしぼる。みやぎサーモンは1cm角に切る。
  - [2]ボウルに【A】の材料を入れて混ぜ合わせ、【1】の海藻とみやぎサーモンを加えてよくあえる。
  - [3]皿にごはんと【2】を盛りつけ、全体にいりごまを振りかける。

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/>



## 5月のおすすめ 卵

宮城県にはブランド卵がいっぱい！  
オムレツや目玉焼きなど定番の料理から、オムライスなどのメイン料理、クレープやプリンなどのデザートまで、様々な味わい方があるのが卵の強みです。この機会に県内ブランドを網羅してみてくださいね！

### ふわふわ卵豆腐焼きの だしあんかけ



レシピ提供: 株式会社 Mizkan **mizkan**

#### 材料(2人分)

◆絹ごし豆腐……………150g ◆卵……………2個

◆ミツカン 追いがつお®つゆ2倍……………大さじ2

#### 【あん】

◇ミツカン 追いがつお®つゆ2倍……………大さじ1

◇水……………大さじ3

#### 【水溶き片栗粉】

◇片栗粉……………小さじ1 ◇水……………小さじ2

#### 作り方(調理時間30分)

- 【1】耐熱容器に豆腐、卵、「追いがつおつゆ2倍」を入れてフォークでよく混ぜる。
- 【2】オーブントースターで15～20分、生地が膨らむまで焼く。
- 【3】【あん】を耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。【水溶き片栗粉】を加えてよく混ぜ合わせる。(とろみがない場合は追加で10秒～、加熱する)。
- 【4】お好みで【3】のあんをかける。ご飯にのせてわさびを添えてあんをかけるのもおすすめです。

主な材料は豆腐と卵だけ！  
ゆらすとふるふるする楽しい一品が簡単に作れます。  
フォークでしっかり混ぜ合わせるのがコツ。

### 焼きケチャップオムライス

レシピ提供: **KAGOME**



#### 材料(2人分)

◆ご飯……………300g ◆卵……………300g

◆鶏もも肉……………100g ◆塩……………少々

◆たまねぎ……………1/2個 ◆こしょう……………少々

◆ピーマン……………1個

◆サラダ油(卵用)……………大さじ1

◆サラダ油(炒め用)……………大さじ1/2

◆カゴメトマトケチャップ……………大さじ4

◆サラダ油(焼きケチャップ用)……………大さじ1/2

◆カゴメトマトケチャップ……………適宜

#### 作り方(調理時間:20分)

- 【1】鶏肉、玉ねぎ、ピーマンは1cm角に切る。
- 【2】フライパンにサラダ油(炒め用)を熱し、鶏肉、玉ねぎ、ピーマンの順に炒める。具材をフライパンの端に寄せたら、鍋肌にトマトケチャップとサラダ油(焼きケチャップ用)を加え、2/3くらいになるまで中火でしっかりと焼く(焼きケチャップ用)。さらに全体を炒め合わせる。
- 【3】ご飯を加え、強火で手早く炒め合わせ、塩・こしょうで味を整えて取り出しておく。
- 【4】ボウルに卵を溶きほぐし、塩・こしょうを加える。フライパンにサラダ油(卵用)の半量を熱し、半量の卵を丸く半熟状に焼いて、【3】の半量のご飯を包み込んで形を整える。
- 【5】皿に盛り、トマトケチャップをかける。

### パプリカとソーセージの スペイン風オムレツ

Eat Well, Live Well.

**Ajinomoto**



レシピ提供

#### 材料(4人分)

◆ソーセージ……………3本(60g)

◆パプリカ(赤)……………1/3個(60g)

◆パプリカ(黄)……………1/3個(60g)

◆卵……………4個 ◆玉ねぎ……………1/4個(60g)

◆「AJINOMOTO オリーブオイル」……………大さじ2

◆クレソン(お好みで)……………適量

#### 【A】

◇「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ……………小さじ1/2

◇瀬戸のほんじお®……………少々

◇こしょう……………少々

#### 作り方(調理時間:15分)

- 【1】ソーセージは1cm幅に切る。パプリカは1.5cm角に切り、玉ねぎは1cm角に切る。
- 【2】ボウルに卵を溶きほぐし、【A】を加えて混ぜ、卵液を作る。
- 【3】フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、【1】のソーセージ・パプリカ・玉ねぎを弱火で炒める。
- 【4】パプリカに焼き色がついたら、オリーブオイル大さじ1、【2】の卵液を順に加え、半熟状になるまでかき混ぜ、中弱火にし、フタをする。底側が固まったら、上下を返し、フタを取って焼き上げる。
- 【5】食べやすい大きさに切って器に盛り、好みにクレソンを添える。

### 電子レンジで作るマロニー卵スープ

食でつなぐ、人と笑顔を。

レシピ提供: **House**



#### 材料(2人分)

◆ハウス ショートタイプマロニーちゃん100……………30g

◆かに風味かまぼこ……………2本(20g)

◆長ねぎ(カット野菜・小口切り)……………10g

◆卵……………1個 ◆ごま油……………小さじ1

【A】

◇中華スープの素……………小さじ3

◇しょうゆ……………小さじ1

◇片栗粉……………小さじ1 ◇水……………500ml

#### 作り方(調理時間:10分)

- 【1】かに風味かまぼこは細かくさく。卵は溶きほぐす。
- 【2】耐熱容器に【1】のかに風味かまぼこ、マロニー、長ねぎ、【A】を入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで約7分加熱する。
- 【3】いったん電子レンジから取り出し、【1】の溶き卵を流し入れて、再び電子レンジ600Wで約30秒、卵にふんわりと火が通るまで加熱する。
- 【4】器に【3】を盛りつけ、ごま油をまわしかける。

### 切り干し大根のオムレツ

**KIRIN**

レシピ提供: キリンレシピノートより



#### 材料(2人分)

◆切り干し大根(乾)……………5～10g

(戻した状態の場合は23～25g)

◆たまねぎ……………1/8個

◆あらびきウインナー……………3本

◆カレールー……………1片

◆水……………100ml ◆卵……………2個

◆塩こしょう……………少々

#### 作り方(調理時間:60分)

- 【1】鍋にたっぷりの水と切り干し大根を入れて火にかけ、沸騰したら水を捨てる。これを2回繰り返す。
- 【2】【1】を水洗いして1口サイズに切り分けてから鍋に入れ、水を加える。
- 【3】たまねぎ、あらびきウインナーをざく切りし、【2】へ加えて中火にかける。
- 【4】沸騰してきたらカレールーを加えて弱火にし、煮汁がなくなるまで煮込み、塩こしょうで味を調える。
- 【5】フライパンで溶き卵を焼き、【4】を包んでオムレツにする。

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/>

